



BIOGRAFI SINGKAT



VEN. DAGPO RINPOCHE LOBSANG JHAMPEL
JHAMPA GYATSO

Dagpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe Rinpoche*, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Kongpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara *Dagpo Shedrup Ling* untuk



mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, AbhiDharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*. Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) memegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di *Gomang Dratsang* hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (*open minded*). Dengan



nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa *Rockefeller*. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di *School of Oriental Studies*, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1989**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk memabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.

RIWAYAT MASA LAMPAU

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H.Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama ***Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)***. Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga *Sailendravamsa* (Dinasti Sailendra, di Yavadvipa), karena *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya) adalah putra dari *Sri-Maharaja Smaratungga* (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche



juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Bhikshu dengan nama ordinasi *Dharmakirti*. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisattva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama **Lama Serlingpa**.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “*Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain*” (*Exchanging Self and Others*). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salahsatu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche* dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisattva *Taktunu* yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi



persembahkan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama *Virupa* dan cendekiawan *Gunaprabha* juga diyakini adalah inkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah *Marpa Lotsawa* Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing *Jetsun Milarepa* mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, *Londroel Lama Rinpoche*, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, *Londroel Rinpoche* juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan di antaranya *Jigme Wangpo*. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara *Dagpo Shedrup Ling* juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



9 Desember 2003

BINCANG SORE

Saya ingin menyambut Anda sekalian yang telah hadir dalam retreat pertama yang diadakan Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia, dalam tradisi orang Tibet dengan mengucapkan '*tashi delek*'. Saya merasa sangat beruntung bisa berpartisipasi dalam retreat ini dan saya yakin Anda berbagi perasaan yang sama dengan saya. Mengapa ini merupakan kejadian yang menguntungkan dan menakjubkan? Karena walaupun kita mungkin berumur panjang, namun realitanya, jumlah waktu yang kita baktikan untuk diri kita sendiri agar mempraktikkan Dharma yang serius dalam kehidupan sekarang ini, sangat singkat. Jadi sekarang Anda harus memastikan bahwa Anda tidak akan menyia-nyiakan waktu yang sangat menguntungkan ini dan berlatih dengan sungguh-sungguh di dalam retreat empat setengah hari ini.

Walaupun waktunya singkat, Anda tentunya dapat menarik manfaat besar darinya jika Anda menggunakannya dengan baik. Penting untuk mengingat kembali mengapa Anda berada di sini, tujuan dari kehadiran Anda. Pada dasarnya, apa yang Anda dan semua makhluk hidup lainnya inginkan, baik itu serangga terkecil yang sedang merayap di atas tanah, berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya, adalah kebahagiaan; berikut penolakan akan segala sesuatu yang menyakitkan atau tidak menyenangkan yang menyebabkan ketidakbahagiaan. Ketika Anda melihat seekor serangga yang sedang merayap di atas tanah, berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain, Anda harus menyadari bahwa tindakannya adalah mencari sesuatu yang baik, bukan karena kebetulan belaka. Kemungkinan serangga tersebut berpindah karena dia tidak nyaman, tidak bahagia, atau mungkin pertamanya karena kesakitan sehingga dia mencari tempat yang lebih aman. Semua hal ini juga berlaku bagi kita karena apapun jenis tindakan fisik, ucapan, atau batin yang



kita pilih untuk lakukan, selalu dalam harapan untuk kebahagiaan yang lebih besar lagi.

Untuk mendapatkan kebahagiaan yang kita harapkan, kita harus menggunakan metode yang tidak muncul secara kebetulan. Ada berbagai metode berbeda yang memberikan kita kebahagiaan yang kita idamkan di dunia ini. Namun, dalam konteks sekarang ini, metode yang saya maksudkan adalah metode yang diajarkan oleh Sang Buddha. Poin penting yang ditetapkan oleh Sang Buddha berkaitan dengan kebahagiaan kita pada akhirnya bergantung pada cara berpikir kita. Jika cara berpikir Anda dapat dikembangkan menjadi sesuatu yang akurat, yang sesuai dengan yang semestinya, maka Anda dapat mengalami kebahagiaan yang Anda idamkan. Ketika Anda sanggup mengendalikan batin dengan pemikiran atau sikap yang mementingkan orang lain (*altruistik*) dan penuh dengan kebaikan, maka Anda akan bahagia. Lawan dari ini adalah memiliki cara berpikir yang tidak bersesuaian dengan yang semestinya; sebuah batin yang digelisahkan oleh pemikiran salah akan menyebabkan perasaan tidak nyaman dan tidak bahagia. Karena segala sesuatu bergantung pada batin, maka tujuan Anda di sini adalah melatih cara berpikir, berusaha untuk membuat diri dan cara berpikir Anda sendiri lebih jinak, lebih tenang, baik, dan penolong bagi orang lain, sehingga dapat membawa perubahan dalam diri Anda sendiri. Walaupun diri Anda pada hari Minggu dan hari ini adalah seperti kelanjutan satu dengan yang lainnya, namun setidaknya ada tanda-tanda perkembangan dan perbaikan antara sekarang dan nanti. Masing-masing orang yang meninggalkan retreat ini pada hari Minggu haruslah menjadi orang yang lebih baik, lebih tenang, dan lebih bisa berpikir daripada orang yang tadinya baru akan mengikuti retreat ini.

Topik retreat ini adalah 'berlindung' dan kita akan mengambil waktu untuk memeditasikan topik ini. Ada dua jenis meditasi yang akan kita lakukan – meditasi analitis dan meditasi konsentrasi. Jika Anda langsung diminta untuk memeditasikan topik berlindung, ini mungkin sedikit sukar bagi



sebagian besar dari Anda. Oleh karena itu, saya akan memberikan sedikit tuntunan dan menjelaskan beragam meditasi yang akan kita lakukan. Setelah itu, saya akan menyediakan waktu untuk bermeditasi dengan cara yang sudah dijelaskan, bergantian antara meditasi analitis dan konsentrasi. Ini adalah cara yang sangat baik untuk berlatih mengembangkan diri Anda. Meditasi ini memiliki tujuan ganda: meningkatkan cara berpikir dan sikap Anda; serta untuk melemahkan kesalahan dan mengatasi cara berpikir yang keliru. Jadi tujuan utama kehadiran Anda di sini adalah untuk bermeditasi.

Agar meditasinya berhasil, Anda butuh sejumlah kebajikan tertentu berikut purifikasi (menetralisir) kesalahan Anda. Dengan tujuan inilah, maka Anda perlu membangkitkan jasa kebajikan dan berlatih mempurifikasi kesalahan dengan 'Enam Praktik Pendahuluan'. Ini adalah metode utama bagi semua Bodhisattva untuk berlatih mengumpulkan kebajikan dan mempurifikasi kesalahan mereka. Sebagian besar dari Anda sudah cukup mengenal cara ini, namun bagi yang lain, mungkin hal ini adalah sesuatu yang cukup baru sehingga kemampuan Anda untuk mengikuti dan melakukan perenungan yang berhubungan dengan setiap tahapan bisa jadi sedikit lebih sulit. Namun, Anda setidaknya dapat mengikuti bagian-bagiannya dan mengetahui apa yang sedang terjadi saat kita sedang melalui berbagai tahapan yang berbeda. Jika Anda tidak sanggup melakukan perenungan dan visualisasinya dengan rinci, yang paling penting adalah yakin akan hal tersebut. Misalnya, pada saat melafalkan bait bersujud, kita berpikir kita sekarang sedang dilakukan penghormatan; pada bagian persembahan, kita berpikir kita sedang menghaturkan persembahan; pada saat permohonan, kita berpikir sedang memohon kepada para guru; dan sebagainya. Langkah pertama, tentu saja, berpikir bahwa Sang Buddha hadir di hadapan Anda dan berkaitan dengan Sang Buddha-lah maka Anda melakukan praktik ini.

Karena Anda berada di sini untuk berlatih mengembangkan batin, maka penting bagi Anda untuk tetap berusaha berkonsentrasi sekuat mungkin



pada topik yang sedang dibahas dan menghindari distraksi (pengalihan perhatian) sebanyak mungkin. Untuk menghindari gangguan, Anda dimohon untuk berusaha dan sepenuhnya mengesampingkan semua kegiatan dan urusan rutin, seperti pekerjaan, keluarga, dan sebagainya, sebanyak mungkin selama empat hari mendatang ini; karena jika Anda masih memikirkan hal-hal ini, lebih baik Anda memikirkannya di rumah atau kantor. Kedatangan Anda ke sini tak bermakna jika tubuh Anda di sini namun pikiran Anda pulang kembali ke rumah atau kantor. Untuk alasan yang sama, Anda dimohon untuk membatasi percakapan untuk menghindari gangguan. Berbincang-bincang mengenai segala sesuatu yang tidak berhubungan dengan keberadaan Anda di sini adalah perbuatan tidak bermakna. Sebaliknya, akan lebih berharga untuk membicarakan Dharma atau masalah yang akan menolong Anda sendiri dan orang lain, sejauh hal tersebut berhubungan dengan perkembangan spiritual Anda. Jika ada yang merasa nasihat ini membuat Anda tidak bebas dan tertekan, sebenarnya tidak perlu bereaksi demikian. Membatasi percakapan tidak serta-merta menyebabkan Anda tegang. Cobalah untuk menjaga diri Anda tenang dan nyaman, sekaligus berusaha menghindari gangguan. Jika Anda mengikuti semua instruksi ini, maka ketika meninggalkan retreat ini, Anda setidaknya akan memiliki sesuatu untuk dibawa pulang.

Penting untuk memulai retreat ini dengan baik, dengan mengambil sedikit waktu sore ini untuk merenung, agar bisa membangkitkan motivasi yang kuat dan bajik dalam diri Anda selama melakukan retreat ini. Bagi mereka yang buddhis, Anda tahu apa artinya ini. Artinya Anda berusaha benar-benar lebih sadar bahwa Anda sekarang ini dalam posisi yang sangat istimewa karena memiliki kelahiran sebagai manusia yang diberkahi dengan berbagai bentuk kebebasan dan keberuntungan yang baik. Poin pentingnya adalah tidak menyia-nyiakannya kesempatan ini, namun menggunakannya dengan baik, dengan tidak hanya memikirkan diri sendiri dengan kebahagiaan Anda sendiri, namun juga memikirkan situasi semua makhluk hidup yang lain, ibu-ibu Anda di dalam samsara. Karena itu, Anda ingin melihat mereka bahagia,



melihat bahwa mereka juga dapat mengatasi masalah dan kesulitan mereka secara pasti; dan Anda berniat mewujudkan hal tersebut bagi semua makhluk. Namun, menyadari kondisi Anda sekarang ini, kekuatan Anda sangat terbatas untuk memenuhi tujuan-tujuan ini. Oleh karenanya, satu-satunya solusi adalah berlatih hingga Anda sendiri mencapai Kebuddhaan untuk meraih tujuan-tujuan di atas. Anda akan menyadari bahwa untuk tujuan-tujuan demikianlah maka Anda menjadi Buddha, demi kebaikan semua makhluk hidup, maka sekarang Anda akan menjalani retreat ini.

Jika Anda tidak memiliki keyakinan tertentu atau jika Anda mengikuti tradisi keyakinan yang lain, akan tetap sangat baik untuk mengingatkan diri Anda sendiri bahwa Anda adalah manusia. Ini berarti Anda memiliki kecerdasan unggul dibandingkan bentuk kehidupan yang lain, sehingga ada baiknya untuk menggunakan kehidupan Anda dengan baik; tidak hanya mengejar kebahagiaan Anda pribadi, namun untuk meraih sesuatu yang berguna bagi sebanyak mungkin makhluk. Setelah menyadari bahwa untuk mencapai hal tersebut dengan lebih efektif Anda butuh mengembangkan kapasitas Anda sendiri, maka sekarang Anda akan menjadikannya sebagai tujuan selama retreat ini berlangsung.

Sebagai penutup sesi ini, saya mengucapkan selamat beristirahat. Berbahagialah, santai saja, dan usahakan untuk menghargai keberuntungan Anda yang luar biasa, meluangkan waktu untuk mengikuti retreat semacam ini. Sampai jumpa besok.



HARI PERTAMA

SESI PAGI

‘Kini, untuk sekali ini, kita memiliki bentuk kehidupan [sebagai manusia] yang sangat menguntungkan, penuh dengan kesempatan. Dengan memahami betapa sulit untuk mendapatkannya dan betapa penting artinya, maka berkatilah aku agar pikiran untuk menangkap intisarinya dapat terlahir dalam diriku, siang dan malam tanpa henti.’ Anda semua harus menyadari bahwa Anda memiliki bentuk kehidupan sekarang ini yang membawa secara bersamaan semua kondisi yang sangat mendukung, baik eksternal maupun internal. Anda tidak seharusnya menerima kata-kata ini begitu saja ketika Anda mendengarnya – perhatikan apa yang Anda miliki dan lihat, misalnya, bahwa Anda memiliki kondisi eksternal yang sangat menguntungkan, yang merujuk pada kenyataan memiliki keluarga yang baik, teman, dan pekerjaan yang baik dengan penghasilan yang baik pula, dan sebagainya. Dari sisi kondisi internal yang menguntungkan, salah satu yang paling penting adalah kenyataan bahwa tidak terjadinya keadaan sakit yang parah hingga Anda tidak sanggup untuk berpikir dan merenung. Kondisi lainnya adalah memiliki kemampuan untuk memahami dan menyadari arti dari kata-kata yang menjelaskan tentang Dharma karena Anda telah bersekolah, terdidik, dan oleh karenanya memiliki kemampuan yang baik untuk memahami Dharma. Lebih jauh lagi, ketertarikan Anda terhadap Dharma juga sangat penting. Hal itu sangat jelas karena jika tidak, maka Anda tidak akan berada di sini. Di sisi lain, kita mengetahui banyak orang yang memiliki kesehatan yang baik, keluarga yang baik, pekerjaan yang baik dan kelihatannya dalam kondisi yang sangat stabil, namun mereka tidak memiliki ketertarikan pada Dharma atau urusan-urusan spiritual sama sekali. Oleh karena itu, bagi mereka, tidak ada kemungkinan untuk melakukan praktik spiritual. Karena mereka tidak



memiliki akses pada nasihat Sang Buddha, mereka tidak dapat menggunakannya, dan ini karena alasan yang sederhana yaitu, mereka memang tidak tertarik sama sekali. Umpamanya jika Anda menutup pintu kamar, Anda menghalangi diri Anda sendiri untuk masuk ke dalamnya. Namun, ini bukan kasus Anda; Anda sekalian telah membuka pintu bagi Dharma karena Anda tertarik setulus hati terhadapnya.

Dalam kehidupan Anda sekarang, Anda memiliki sejumlah kondisi menguntungkan tertentu yang datang bersamaan. Namun, jangan bayangkan bahwa itu adalah pencapaian yang mudah, sebab sangat jarang dan susah agar semua kondisi ini datang bersamaan. Itulah sebabnya di dalam *Dasar Semua Kebajikan*, Je Rinpoche mengatakan, *'Kini untuk sekali ini Aku memiliki bentuk kehidupan [sebagai manusia] yang sangat menguntungkan, penuh dengan kesempatan...'* dan seterusnya. Ini berarti seolah-olah Anda meraih kehidupan ini dan hanya akan mendapatkannya sekali ini saja. Kehidupan ini sangat jarang dan berharga. Anda harus menyadari bahwa sangatlah sulit untuk mendapatkan bentuk kehidupan seperti yang Anda miliki sekarang dengan semua kondisi yang menguntungkan.

Anda juga harus memahami jenis kemampuan yang tersedia bagi diri Anda. Dengan kehidupan sekarang, Anda tentu saja dapat meraih kebahagiaan bagi diri Anda sendiri dalam kehidupan saat ini. Namun, Anda juga dapat memastikan bahwa Anda memiliki kelahiran yang serupa pada kehidupan yang akan datang. Lebih lanjut, jika Anda benar-benar memanfaatkannya, Anda juga dapat membebaskan diri Anda sendiri dengan pasti dari samsara dan mendapatkan pembebasan. Lebih jauh lagi, adalah hal yang juga sepenuhnya memungkinkan untuk merealisasikan Kebuddhaan di atas dasar kelahiran Anda sekarang ini. Oleh karena itu, setelah memahami bahwa kelahiran seperti yang Anda miliki sekarang ini adalah sangat sulit untuk didapatkan; dan lebih lanjut, kehidupan ini memberikan kesempatan dan kemampuan yang besar bagi Anda, Anda harus membuat keputusan yang



teguh untuk menggunakan kehidupan ini untuk meraih tujuan yang lebih tinggi dan tidak sedikit pun menyia-nyiakannya.

Beberapa tahun telah berlalu dalam kehidupan sekarang dan waktu yang telah berlalu tidak bisa kembali. Meski demikian, masih ada waktu ke depan bagi Anda dan sangat penting untuk memikirkan bagaimana Anda akan menggunakannya. Anda sekarang harus memastikan bahwa Anda akan memanfaatkan sisa hidup Anda. Ada berbagai kemungkinan; katakanlah jika Anda masih memiliki sejumlah tahun tertentu ke depan, maka Anda dapat menggunakan waktu ini untuk meraih Kebuddhaan demi kepentingan semua makhluk. Jika Anda memiliki waktu yang lebih sedikit, Anda mungkin dapat mencapai apa yang penting dalam tahapan jalan untuk makhluk motivasi agung, Mahayana, dengan menyadari batin pencerahan atau bodhicitta yang berharga pada tingkatan tanpa upaya. Gagal akan hal tersebut, jika Anda memiliki waktu yang lebih sedikit lagi, katakanlah hanya tinggal beberapa bulan lagi untuk hidup, Anda harus berjuang sekuat tenaga untuk menghindari kejatuhan di alam rendah dalam kehidupan yang akan datang, dengan memurnikan semua kesalahan Anda dan Anda perlu berlatih menghadirkan semua sebab untuk pencapaian kelahiran yang lebih tinggi, seperti yang Anda miliki sekarang, untuk kehidupan yang akan datang. Anda boleh bertanya kepada diri Anda sendiri *“Sekarang, apakah benar-benar mungkin untuk meraih tujuan-tujuan ini?”* Jawabannya adalah YA. Mengapa demikian? Karena Anda adalah manusia dan oleh karenanya memiliki batin manusia yang sebenarnya memiliki kekuatan tanpa batas. Jika Anda mengembangkan kapasitas, Anda dapat meraih tujuan apapun yang Anda tetapkan. Keunggulan dari batin Anda jauh lebih besar daripada bentuk kehidupan lainnya.

Setiap manusia memiliki kemampuannya masing-masing dan memiliki kapasitas untuk memulainya. Anda dapat menggunakan perumpamaan beban yang sanggup dibawa oleh binatang. Jika Anda



mengamati seekor gajah, dia dapat mengangkat beban yang berat sekali. Dibandingkan dengan apa yang dapat diangkut oleh gajah, seekor kuda dapat mengangkat lebih sedikit, namun dia tetap dapat mengangkat jumlah yang cukup besar. Kemampuan seekor domba untuk mengangkat beban lebih kecil dibandingkan kuda, namun tetap saja kita dapat menyebutnya beban angkutan domba. Sekarang, seekor tikus tidak sekuat seekor domba dan dia hanya dapat mengangkat beberapa gram beban yang sanggup diangkut domba, namun tetap ada suatu kemampuan untuk mengangkat. Mari kita amati semut. Dia tentu saja seekor binatang yang kecil namun Anda juga tahu bahwa semut lumayan kuat, bandingkan antara bobot tubuhnya dengan kemampuannya untuk memindahkan benda yang bobotnya cukup besar ke mana-mana – tidak bisa dibandingkan dengan seekor tikus dan kalah sedikit dengan seekor gajah. Meskipun demikian, seekor tikus memiliki kemampuannya sendiri untuk mengangkat barang.

Hal yang sama berlaku dengan Anda semua di sini. Anda memiliki kemampuan dan kapasitas yang berbeda-beda. Walau berbeda, Anda sekalian memiliki kapasitas dan kesempatan untuk meraih sesuatu. Jika Anda tidak menggunakan kapasitas yang Anda miliki, maka kapasitas ini akan tersia-siakan dan ini adalah hal yang sangat memalukan. Jadi, Anda harus menarik inti dari kelahiran Anda sekarang; yang berarti Anda harus menggunakan apapun tingkat kemampuan yang Anda miliki. Jika kapasitasnya besar, Anda dapat merampungkan hal yang besar, tidak hanya untuk kepentingan Anda sendiri, namun untuk kepentingan berbagai makhluk pula. Jika kemampuan Anda lebih kecil dari itu, tetap masih ada sesuatu yang bisa Anda raih sesuai dengan kemampuan Anda. Jika kemampuan Anda jauh lebih kecil lagi, pastinya tetap ada sesuatu yang dapat Anda raih, yang tidak hanya membantu diri Anda sendiri namun juga yang lain.

Bagaimana Anda berlatih menuju tujuan-tujuan ini? Hal ini benar-benar berhubungan dengan latihan untuk berusaha meningkatkan pikiran



Anda. Ini memiliki dua sisi. Pertama, dengan sekuat tenaga Anda harus mengurangi apa yang negatif di dalam diri Anda – berusaha untuk mengurangi kemarahan atau ketidaksabaran, berlatih mengatasi sifat cemburu, kemelekatan, kebodohan, dan sebagainya. Aspek lainnya adalah berlatih mengembangkan kualitas-kualitas baik yang belum Anda kembangkan, seperti cinta kasih, welas asih, kesabaran, usaha bersemangat, kebijaksanaan, dan sebagainya. Untuk melatih diri dalam hal ini, Anda perlu bertumpu pada ajaran Sang Buddha, yang seperti telah Anda ketahui, cakupannya sangat luas. Walaupun demikian, intisari dari semua ajaran Sang Buddha yang ekstensif dipadatkan dalam instruksi yang disebut ‘tahapan jalan menuju pencerahan untuk ketiga jenis makhluk’ atau juga dikenal sebagai **Lamrim**. Di dalam metode yang lengkap ini, kita sekarang telah sampai pada topik ‘berlindung’ (Trisarana).

Karena saya mengajarkan Dharma di tempat ini untuk pertama kalinya, maka suatu hal yang baik bila ajaran lamrim-nya merupakan ajaran yang lengkap. Untuk alasan inilah, saya akan memberikan transmisi lisan teks *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*, yang merupakan garis besar dari Lamrim. Seperti yang telah dijelaskan kemarin, sangatlah penting untuk mendengarkan ajaran dengan motivasi yang baik. Oleh karena itu, jika Anda adalah seorang buddhis, Anda seharusnya berpikir bahwa aspirasi sejati Anda adalah untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan mereka dan untuk menciptakan kondisi kebahagiaan yang sejati bagi mereka. Demi alasan tersebut, Anda harus berlatih menuju pencapaian Kebuddhaan, dan untuk alasan inilah Anda akan mendengarkan Dharma dengan niat penuh akan mempraktikkannya. Jika bukan buddhis, Anda harus melihat bahwa Anda memiliki kelahiran sebagai manusia yang memberikan kesempatan besar bagi Anda untuk menggunakannya, tidak hanya demi kepentingan Anda sendiri, namun juga agar berguna bagi sebanyak mungkin makhluk. Dengan alasan inilah Anda akan mendengarkan ajaran.



(*Transmisi Lisan*)

Apa yang Dimaksud dengan Menyebut Seseorang sebagai ‘BUDDHIS’

Topik kita di sini adalah ‘berlindung.’ Ada banyak topik penting di dalam Dharma, namun berlindung bisa dibilang topik yang sangat penting. Di dalam garis-garis besar Lamrim, ‘berlindung’ telah dijelaskan sebagai pintu gerbang unggul untuk memasuki Dharma. Sesungguhnya, kriteria untuk memastikan apakah seseorang itu buddhis atau bukan bergantung pada apakah berlindung telah hadir di dalam dirinya. Seseorang yang terlahir di dalam negara buddhis atau keluarga buddhis, dibesarkan sebagai buddhis, dan menganggap diri mereka sebagai buddhis. Mereka memiliki tingkat keyakinan tertentu terhadap tiga permata (Triratna). Namun, apakah mereka benar-benar buddhis sepenuhnya atau bukan, semua ini akan bergantung pada apakah mereka memiliki praktik yang murni dengan mengambil perlindungan terhadap Triratna di dalam diri mereka. Tidak cukup bagi seseorang untuk menyebut dirinya buddhis hanya karena secara budaya atau adat ia dihadirkan dalam cara seorang buddhis yang ‘murni’.

Sebagian besar dari Anda yang ada di sini mengatakan bahwa Anda adalah buddhis. Akan tetapi, seperti yang telah Anda lihat sekarang, bukan hanya pendidikan buddhis atau sebuah kecenderungan budaya yang menjadikan Anda seorang buddhis. Sebaliknya, hal tersebut bergantung pada apakah perlindungan dari tindakan berlindung Anda hadir di dalam diri Anda atau tidak. Walaupun Anda bisa saja membuatnya seolah-olah Anda sudah berlindung, namun jika praktik mengambil perlindungan Anda tidak sepenuh hati atau tidak murni, maka Anda tidak akan menjadi buddhis yang sesungguhnya. Banyak yang berpikir bahwa mengambil perlindungan pada dasarnya hanya berupa tindakan merangkupkan kedua tangan dalam posisi memuja dan mengulangi kalimat mengambil perlindungan – “*Saya berlindung pada Buddha, saya berlindung pada Dharma, saya berlindung pada Sangha*”. Dengan bertindak demikian, tentu saja seseorang memang menyatakan



berlindung, namun itu saja tidak cukup untuk mengatakan bahwa Anda benar-benar memiliki praktik berlindung yang sesungguhnya. Seperti yang telah kita katakan, ketika Anda mengucapkan bait berlindung dan merasakan tingkat keyakinan tertentu pada Triratna, hal demikian merupakan praktik sederhana dari berlindung, namun dia tidak sepenuhnya memenuhi syarat praktik berlindung yang murni.

Sebab Apa yang Harus Diandalkan Ketika Mengambil Perlindungan

Agar tindakan berlindung yang sederhana bisa menjadi praktik mengambil perlindungan yang murni, Anda perlu memiliki dua sebab berlindung yang murni. Inilah sebabnya mengapa di antara lima topik berlindung, topik pertama adalah *'sebab apa yang harus diandalkan ketika mengambil perlindungan.'* Agar praktik berlindung menjadi murni, Anda harus memiliki sebab yang murni di dalam diri Anda selama mengambil perlindungan. Jika Anda tidak menghadirkan secara bersamaan dua sebab berlindung yang murni ini, Anda tetap bisa berlindung, namun itu hanya praktik berlindung yang sederhana.

Secara umum, ada dua jenis perlindungan – pertama, berlindung yang berhubungan dengan semua buddhis; kedua, mengambil perlindungan dengan cara Mahayana. Dua sebab yang dibutuhkan bagi semua buddhis pada umumnya untuk mengambil perlindungan adalah: pertama, takut akan penderitaan di alam rendah atau samsara pada umumnya; kedua, pemahaman bahwa Triratna memiliki kemampuan yang sempurna untuk melindungi Anda dari penderitaan tersebut. Dengan kata lain, jika seseorang memiliki perasaan takut pada kenyataan harus menjalani penderitaan di alam rendah, maka orang tersebut telah memiliki salah satu dari dua sebab berlindung di dalam dirinya. Agar perlindungan seseorang menjadi praktik Mahayana yang selaras dengan kendaraan besar, maka penting untuk menambahkan sebab yang ketiga yaitu welas asih agung - welas asih di mana Anda merasa bahwa penderitaan para makhluk di alam rendah dan samsara adalah sesuatu yang



tak tertahankan. Artinya, ketika Anda sudah bisa merasakan bahwa kemungkinan Anda akan mengalami penderitaan di alam rendah dan Anda menjadi penderita dari berbagai penderitaan di dalam samsara pada umumnya adalah sesuatu yang tak tertahankan bagi Anda sendiri, begitu pula penderitaan makhluk hidup lain juga tak tertahankan, dan itulah yang dimaksud dengan welas asih. Seperti yang telah kita katakan sebelumnya, sebab kedua yang berlaku bagi semua buddhis adalah pendirian yang teguh, yakni jika Anda meletakkan kepercayaan pada Triratna, mereka memiliki kapasitas untuk melindungi Anda dari penderitaan-penderitaan ini.

Anda mungkin bertanya-tanya, mengapa kita perlu merasa takut atau ngeri untuk bisa mengambil perlindungan. Hal ini akan jelas ketika Anda mengamati arti dari kata '*mengambil perlindungan*' atau '*berlindung*.' Ketika mengambil perlindungan, Anda mencari perlindungan dari sesuatu; jika Anda tidak merasa butuh terlindungi dari sesuatu, mengapa berlindung? Karena Anda merasa takut akan penderitaan di alam rendah atau samsara pada umumnya, maka Anda mencari metode/cara yang dapat melindungi Anda darinya. Jika Anda tidak merasa takut, sama seperti ketika Anda sedang dalam kesehatan yang sempurna dan tidak sedang sakit, maka tidak perlu untuk mencari dokter. Oleh karena itu, ketika istilah '*pergi berlindung*' digunakan, Anda mencari perlindungan atau proteksi dari sesuatu; jika tidak ada sesuatu yang menakutkan Anda dan tidak ada resiko terjadi sesuatu yang tidak Anda inginkan, maka tidak perlu mencari beberapa bentuk perlindungan atau mengambil perlindungan. Akan tetapi, karena Anda merasa takut akan sesuatu yang buruk atau sesuatu yang tidak Anda inginkan, maka Anda mencari cara untuk melindungi diri darinya.



Tiga Cara Mengambil Perlindungan

Jenis ketakutan yang Anda miliki mungkin dalam tingkatan yang berbeda. Sehubungan dengan itu, maka ada tiga cara berbeda dalam mengambil perlindungan. Ini berhubungan dengan tahapan jalan untuk makhluk motivasi awal, motivasi menengah, dan motivasi agung secara berurutan. Jika seseorang merasakan ketakutan yang mendalam pada pemikiran harus menjalani penderitaan di alam rendah, dan karenanya mencari cara untuk menghindari penderitaan tersebut di masa yang akan datang dengan bertumpu pada Triratna, maka cara mengambil perlindungan demikian berhubungan dengan makhluk berkapasitas kecil. Dalam kasus ini, orang tersebut hanya takut akan penderitaan di alam rendah dan tidak memiliki kesadaran sesungguhnya akan penderitaan samsara pada umumnya. Oleh karena itu, perhatian pertama baginya adalah memastikan diri mendapatkan kelahiran di alam tinggi di dalam samsara dalam kehidupan yang akan datang. Oleh karena itu, orang ini membatasi perhatiannya dengan penderitaan di alam rendah dan memuaskan dirinya sendiri dengan gagasan hanya menghindari hal itu saja dan meraih kebahagiaan di alam yang lebih tinggi di dalam samsara. Dia tidak sanggup membayangkan sesuatu yang lebih besar.

Kemudian, ada kemungkinan seseorang memiliki kesadaran yang lebih luas. Dalam kasus ini, dia tetap akan takut dengan penderitaan di alam rendah, namun dia juga takut penderitaan samsara pada umumnya. Mengapa demikian? Karena dia menyadari bahwa meskipun dia sanggup lolos dari penderitaan di alam rendah dalam kelahiran yang akan datang, jika hanya mengambil kelahiran di alam yang lebih tinggi di kelahiran yang akan datang, dia masih tetap di dalam samsara, dan oleh karenanya harus mengalami berbagai bentuk kesengsaraan di dalam samsara, dimulai dari penderitaan lahir, tua, sakit dan mati. Oleh karena itu, dia menyadari bahwa situasinya jauh



dari memuaskan dan dia melihat jalan keluar sejati satu-satunya untuk mendapatkan kebebasan total dari kesengsaraan adalah membebaskan dirinya sendiri dari samsara sepenuhnya. Dengan demikian, dia takut akan penderitaan samsara pada umumnya, sama besarnya dengan ketakutannya akan penderitaan di alam rendah.

Dalam kasus yang pertama, orang tersebut hanya mengkhawatirkan penderitaan di alam rendah dan benar-benar berkeinginan untuk menghindarinya. Dia sudah puas kalau bisa mendapatkan kebahagiaan di alam lebih tinggi di dalam samsara. Dalam kasus kedua, orang tersebut sadar akan penderitaan di alam rendah yang sangat besar dan menakutkan, begitu pula dengan penderitaan samsara secara umum. Dia menyadari bahwa meskipun dia mendapatkan kelahiran sebagai manusia, dia tetap akan menghadapi penderitaan lahir, tua, sakit, dan mati. Orang jenis pertama tidak sanggup untuk mengidentifikasi ini semua sebagai penderitaan. Orang kedua sudah sanggup dan menyadari bahwa meskipun dia terlahir sebagai *ashura* atau makhluk setengah dewa, dia juga akan mengalami penderitaan, terutama dalam bentuk kecemburuan hebat yang mengerikan. Lebih lanjut, bahkan jika terlahir dalam samsara sebagai dewa di alam lebih tinggi, seperti dewa dalam alam berbentuk dan tanpa bentuk; walaupun secara sementara dia menghindari bentuk penderitaan nyata apapun, tapi dia masih belum keluar dari masalah karena cepat atau lambat, kelahiran seperti itu akan berakhir. Karena dia belum membebaskan dirinya sendiri dari samsara, dia tidak akan bisa mengelak dari kejatuhan di alam rendah dan harus menjalani penderitaannya. Karena itu, orang ini menyadari bahwa tidak peduli bentuk kehidupan seperti apapun yang mungkin dimilikinya di dalam samsara, tidak ada kebebasan dari penderitaan, dan jalan keluar satu-satunya adalah membebaskan dirinya sendiri dari samsara. Dengan tujuan tersebut di dalam batinnya, dia berlindung dan mencari perlindungan pada Triratna. Tujuan orang jenis kedua dalam berlindung adalah mencari perlindungan dari penderitaan samsara pada umumnya, dengan niat di dalam batin hanya untuk



membebaskan dirinya sendiri dari samsara, dengan mencapai pembebasan. Dengan kata lain, dia hanya memikirkan dirinya sendiri.

Cara berpikir makhluk motivasi menengah tentu saja jauh lebih luas dari makhluk motivasi awal, walaupun dia sepenuhnya masih egois. Lebih lanjut, cara berpikir makhluk motivasi menengah jauh lebih selaras dengan kenyataan dibandingkan dengan cara berpikir makhluk motivasi awal. Makhluk yang pertama sanggup memuaskan dirinya sendiri dengan kelahiran di alam yang lebih tinggi, karena dia tidak mampu menyadari bahwa kelahiran yang lebih tinggi tetap saja membawa penderitaan tanpa akhir. Oleh karena itu, cara berpikirnya kurang sejalan dengan keadaan sebenarnya. Cara berpikir makhluk motivasi menengah lebih realistis karena dia telah menyadari bahwa selama masih berdiam di dalam samsara, maka tidak mungkin baginya untuk mengalami kebahagiaan yang sejati, berikut kenyataan bahwa dia akan terus menderita. Walau demikian, pemahamannya masih terbatas bagi dirinya sendiri dan dia merasa situasinya sendiri yang tak tertahankan.

Makhluk jenis ketiga adalah makhluk agung. Pemahaman mereka jauh lebih luas lagi. Mereka mampu melihat, tidak hanya kondisinya sendiri di dalam samsara yang tak tertahankan, namun juga situasi semua makhluk dalam samsara adalah sama tak tertahankannya. Oleh karena itu, dengan perasaan welas asih yang besar maka mereka juga mencari perlindungan dari penderitaan samsara. Makhluk jenis ketiga menyadari bahwa selain penderitaannya sendiri harus diatasi, dia juga harus mengakhiri penderitaan makhluk lain, semata-mata karena itu semua adalah penderitaan. Oleh karena itu, cakupan cara berpikirnya jauh lebih luas.

Oleh karena itu, kita telah melihat dengan jelas bahwa, berkaitan dengan tingkat ketakutan yang dimiliki seseorang sebagai sebab perlindungan, maka ada tiga cara mengambil perlindungan. Sebagai pengikut Mahayana, cara mengambil perlindungannya harus meliputi ketiga jenis ketakutan. Dengan kata lain, ketika berlindung, pertama-tama Anda harus sekuat tenaga



merasakan ketakutan akan penderitaan alam rendah. Jika Anda tidak memiliki tingkat ketakutan pemicu awal tersebut, yaitu penderitaan di alam rendah, maka Anda tidak akan sanggup membangkitkan rasa takut akan penderitaan samsara secara keseluruhan. Berikutnya, jika Anda tidak memiliki ketakutan akan penderitaan samsara secara keseluruhan dalam kaitannya terhadap diri Anda sendiri, maka Anda tidak akan sanggup mencapai tingkat ketiga, yang mana menghubungkan perasaan takut akan penderitaan samsara secara keseluruhan tersebut tidak hanya terhadap diri Anda sendiri, namun pada semua makhluk hidup, dan oleh karenanya mengambil perlindungan sebagai seorang Mahayanis dalam cara yang ketiga. Akan tetapi, seperti yang dikatakan, Anda harus memulai dari awal, karena yang pertama adalah dasar bagi yang kedua; dan yang kedua adalah dasar bagi yang ketiga. Oleh karena itu, sangat penting bagi Anda untuk pertama-tama membangkitkan rasa takut akan penderitaan di alam rendah ini dan keinginan untuk membebaskan diri darinya. Namun, keinginan tersebut bukan didasari alasan yang egois, di mana Anda mencari cara untuk melindungi diri Anda sendiri dari penderitaan-penderitaan tersebut.

Dengan memahami hakikat penderitaan di alam rendah, barulah Anda sanggup membangkitkan perasaan takut yang sebenarnya terhadap mereka. Namun, pemahaman yang sama pulalah yang akan membantu Anda membangkitkan welas asih besar kepada semua makhluk, yang saat ini sedang mengalami penderitaan hebat di alam rendah. Ketika Anda memiliki rasa takut yang murni pada kenyataan bahwa Anda harus mengalami penderitaan di alam rendah, maka hal tersebut akan mempertajam kewaspadaan Anda akan penderitaan tersebut. Anda juga akan dengan mudah memikirkan makhluk-makhluk yang sekarang sedang mengalami penderitaan yang serupa. Kemudian, dari kesadaran tersebut, secara alami akan tumbuh sebuah perasaan welas asih bagi mereka; sebuah perasaan yang tak tertahankan karena mereka harus mengalami penderitaan-penderitaan ini. Hal yang sama persis berlaku ketika Anda terserang penyakit tertentu. Setelah merasakan



pengalaman tersebut, ketika melihat orang lain jatuh sakit dengan penyakit yang sama, secara alami Anda akan memahami semua rasa sakit dan pengalaman yang sedang dialami orang tersebut. Berdasarkan pengalaman Anda sendiri akan hal tersebut, Anda akan lebih bisa memahami dan merasakan lebih banyak welas asih untuk kesulitan orang tersebut.

Contoh lain, jika Anda mengalami masalah keuangan yang besar, seperti kehilangan pekerjaan atau mengalami gulung tikar. Ketika Anda benar-benar memahami seperti apa rasanya berada dalam kondisi seperti ini, benar-benar menghadapi masalah dalam mencari penghasilan untuk bertahan hidup; jika kemudian Anda bisa keluar dari masalah tersebut dan berhasil mencapai kondisi yang lebih baik, maka berdasarkan pengalaman pribadi Anda, ketika Anda melihat seseorang mengalami hal yang sama, pengalaman tersebut akan membuat perbedaan besar bagi cara Anda merasakan masalah mereka. Anda akan lebih bersimpati terhadap mereka karena Anda sendiri telah melaluinya. Jika Anda tidak pernah mengalami situasi demikian, ketika Anda mengetahui orang lain dalam masalah, tentu saja Anda merasa sedih tapi tidak akan sama seperti perasaan orang pertama tadi yang sudah pernah mengalami hal yang sama.

Inilah sebab mengapa langkah pertama dari Lamrim mengharuskan seseorang merenungkan penderitaan di alam rendah dan membangkitkan perasaan takut atau ngeri padanya. Ini sebabnya pula mengapa Nagarjuna yang Agung mengatakan, *'Setiap hari tanpa putus, kita harus merenungkan penderitaan hebat panas dan dingin di dalam neraka.'* Untuk alasan ini pulalah maka Sang Buddha mengajarkan bahwa Roda Kehidupan harus dilukis di samping pintu wihara. Di dalam Roda Kehidupan, terdapat lukisan yang menggambarkan penderitaan di tiga alam rendah. Nagarjuna mengajarkan bahwa setiap hari Anda harus mengingat penderitaan hebat dari panas dan dingin di alam rendah. Tujuannya adalah memberikan efek dalam mengatasi keprihatinan dan keterlibatan dengan kehidupan sekarang ini saja, serta



mengatasi gangguan karena perhatian Anda begitu gampang teralihkan. Karena Anda memiliki kemelekatan yang besar terhadap berbagai hal dalam kehidupan ini, maka Anda mudah terjebak dengan berbagai hal yang berhubungan dengan saat ini saja. Sebab itu, jika Anda sanggup mengingatkan diri Anda sendiri akan penderitaan di alam rendah, maka hal tersebut akan menghasilkan efek penenang bagi kemelekatan Anda pada berbagai hal yang menyenangkan dalam kehidupan sekarang. Bila kemelekatan Anda sangat kuat, sehingga walaupun Anda mengingat penderitaan di alam rendah pada suatu hari namun jika Anda tidak melakukannya di hari berikutnya, maka dengan segera keprihatinan yang kuat dan keterlibatan dengan berbagai hal dari kehidupan sekarang ini akan mengambil alih, dan perhatian Anda juga akan teralihkan. Karenanya, Anda perlu mengingatkan diri Anda sendiri akan penderitaan ini, secara berulang-ulang.

Maka dari itu, perenungan akan penderitaan di alam rendah tidak hanya dilakukan oleh makhluk berkapasitas kecil, tapi juga dimeditasikan oleh mereka yang dimaksudkan dalam Lamrim, dengan kata lain, makhluk yang memiliki kecenderungan Mahayana. Topik meditasinya serupa dan cara memeditasikannya juga sama; yang berubah adalah tujuan di balik meditasinya. Makhluk kapasitas kecil akan memeditasikannya sebagai dasar untuk praktik mengambil perlindungan mereka, dalam rangka untuk mendapatkan kelahiran yang lebih tinggi, tanpa beraspirasi apa-apa lagi. Sementara bagi mereka yang dituju oleh ajaran Lamrim, praktik merenungkan penderitaan di alam rendah memiliki tujuan yang berbeda.

Untuk melanjutkan perbandingan antara makhluk kapasitas rendah dan mereka yang memiliki kecenderungan Mahayana —sebagaimana yang dimaksudkan dalam Lamrim – berdasarkan pemahaman mereka akan penderitaan di alam rendah, keduanya dapat beraspirasi untuk mendapatkan kelahiran yang lebih tinggi di dalam samsara, namun sekali lagi, bukan untuk alasan yang sama. Makhluk kapasitas rendah yang menyadari bahwa



penderitaan di alam rendah menakutkan dan dengan menyadari kenyataan harus mengalami penderitaan ini kemudian mencari kelahiran di alam yang lebih tinggi hanya bertujuan untuk lolos dari penderitaan tersebut, bukan untuk tujuan lain. Sementara itu, praktisi Lamrim juga boleh berdoa dan beraspirasi untuk kelahiran yang lebih tinggi, seperti kelahiran sebagai manusia yang bebas dan beruntung; namun ini bukan tujuan tertinggi bagi mereka, melainkan hanya target sementara. Mereka bertekad bahwa jika dalam kehidupan ini mereka tidak berhasil merealisasikan Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk, maka mereka harus melanjutkannya di kehidupan yang akan datang. Mereka berdoa untuk mendapatkan bentuk kelahiran yang lebih tinggi, agar sanggup melanjutkan praktik mereka dalam rangka merealisasikan Kebuddhaan. Karenanya, tujuan dari harapan mendapatkan kelahiran yang lebih tinggi dalam kasus ini adalah sepenuhnya berbeda.

Sekali lagi, bagi praktisi yang dimaksudkan di dalam Lamrim, mereka tidak boleh hanya memeditasikan penderitaan di alam rendah, tapi juga mencakup penderitaan di dalam samsara secara keseluruhan. Alasannya tentu saja, jika mereka tidak membebaskan diri mereka sendiri dari penderitaan samsara secara keseluruhan, maka mereka akan terus mengalaminya. Maka dari itu, mereka memeditasikan penderitaan samsara secara keseluruhan untuk membangkitkan rasa takut tersebut, yakni penolakan terhadap samsara secara keseluruhan berikut aspirasi untuk pembebasan atau nirwana. Namun, tujuan untuk membangkitkan kualitas-kualitas ini, sekali lagi, berbeda dari makhluk kapasitas menengah. Praktisi Lamrim menyadari bahwa jika mereka tidak sanggup memahami penderitaannya sendiri di dalam samsara secara keseluruhan, untuk kemudian membangkitkan rasa takut terhadapnya, menolaknya, dan beraspirasi menuju pembebasan; maka tidak ada kemungkinan bagi mereka untuk melangkah ke tahap berikutnya, yaitu membangkitkan welas asih bagi semua makhluk.



Jadi makhluk kapasitas menengah dan makhluk yang dimaksud di dalam lamrim persis melakukan meditasi yang sama pada penderitaan samsara. Namun, tujuan mereka melakukan meditasi ini berbeda. Makhluk kapasitas menengah memeditasikan penderitaan ini untuk membangkitkan penolakan terhadap samsara dan merealisasikan kebebasan pribadi yang lengkap dari samsara. Karenanya, tujuan mereka bersifat pribadi dan tidak berhubungan dengan siapapun juga. Bagi pengikut Lamrim, walaupun cara mereka memeditasikan penderitaan samsara pada umumnya adalah sama, namun alasan dibaliknya berbeda. Mereka juga ingin merealisasikan penolakan yang murni dari samsara. Namun, mereka menyadari bahwa hanya ketika mereka benar-benar memahami hakikat penderitaan samsara dalam kaitan dengan diri mereka sendiri (ketika mereka memiliki perasaan yang murni bahwa keberadaan samsara mereka sendiri tak tertahankan) maka barulah mereka bisa benar-benar memahami kesulitan makhluk lain di dalam samsara; dan barulah mereka sanggup membangkitkan keinginan, tidak hanya untuk membebaskan diri mereka sendiri, namun juga semua makhluk darinya.

Kesimpulannya, sebab berlindung yang akan dibangkitkan oleh mereka yang dimaksudkan di dalam Lamrim adalah sebagai berikut: Pertama, rasa takut akan penderitaan di alam rendah pada khususnya dan rasa takut dengan penderitaan samsara secara keseluruhan; Kedua, keyakinan bahwa Triratna memiliki kemampuan sempurna untuk melindungi seseorang dari penderitaan-penderitaan tersebut; Ketiga, perasaan welas asih terhadap semua makhluk, dengan menyadari penderitaan mereka di dalam samsara sama dengan penderitaan kita juga.

Berkaitan dengan meditasi pada penderitaan di alam rendah, Anda mungkin berpikir, *“Apa maksudnya merenungkan penderitaan alam rendah? Sekarang kan saya terlahir sebagai manusia jadi mengapa saya harus memeditasikan penderitaan yang mengerikan yang tidak saya alami sekarang? Mengapa menakut-nakuti diri sendiri dengan sesuatu yang tidak masuk*



di akal?" Jawabannya adalah, walaupun Anda dapat meloloskan diri dari penderitaan tersebut untuk sementara waktu, namun tidak berarti Anda telah lolos untuk selamanya. Sesungguhnya, setiap saat ada kemungkinan bagi Anda untuk langsung mengalami penderitaan tersebut. Hari tersebut mungkin akan datang lebih cepat dari yang Anda kira. Meskipun Anda bisa menutup mata dan berpura-pura bahwa penderitaan di alam rendah bukanlah urusan Anda, namun ini bukan sikap yang realistis. Mengapa demikian? Karena masing-masing dari Anda memiliki sebab yang berbeda di dalam diri Anda untuk mengalami penderitaan-penderitaan ini, jadi Anda mungkin harus mengalaminya lebih cepat dari yang Anda bayangkan.

Karena Anda memiliki semua sebab untuk terlahir di alam rendah, maka hanya butuh satu dari semua sebab tersebut untuk matang dan menghasilkan akibatnya, tahu-tahu Anda sudah terlahir di sana. Anda mungkin bertanya-tanya, *"Mengapa saya bisa memiliki sebab untuk terlahir di alam rendah? Saya kok merasa tidak melakukan hal demikian."* Namun, apakah Anda tidak pernah marah, cemburu, kikir, atau tamak? Jenis pikiran tersebut mendorong Anda untuk melakukan berbagai tindakan. Bisa berupa tindakan fisik dan Anda mungkin didorong untuk membunuh, mencuri, atau terlibat dalam tindakan seksual yang tidak pantas. Anda bisa saja berbohong, mengatakan sesuatu yang memisahkan orang-orang, mengatakan hal-hal yang menyakitkan, atau hanya sekadar sesuka hati melakukan banyak pembicaraan tak berguna. Bagaimana dengan sifat tamak Anda? Keinginan Anda untuk menyakiti orang lain? Atau pandangan salah Anda? Bisa dipastikan Anda telah melakukan semua ini.

Kalau kita melihat kehidupan sekarang, tanpa perlu mempersoalkan kehidupan yang lain – dalam kehidupan sekarang, ketika Anda masih kecil, mungkin Anda tidak memahami apa yang baik dan buruk. Anda tidak paham mengenai berbagai sifat pikiran yang berbeda, seperti kemarahan atau tindakan lainnya, sehingga Anda melakukan berbagai hal tanpa menyadari



bahwa itu semua adalah perilaku yang buruk. Namun, bahkan setelah beberapa waktu di dalam hidup Anda, ketika Anda telah mampu mempelajari lebih banyak mengenai jenis-jenis perilaku yang harus dihindari dan yang harus dilakukan; terlepas dari pengetahuan yang sudah Anda peroleh, Anda tetap saja melakukan banyak hal negatif, semata-mata karena Anda memang memiliki kebiasaan buruk ini.

Mari kita lihat ketika Anda ingin membangkitkan perasaan welas asih yang sejati. Anda perlu duduk dan bermeditasi, menggunakan kekuatan perenungan, analisis, dan konsentrasi. Setelah mengeluarkan usaha, Anda mungkin bisa membangkitkan sesuatu. Walau demikian, meskipun Anda melalui semua usaha untuk bermeditasi dan sebagainya, tidak ada jaminan bahwa Anda sanggup membangkitkan perasaan welas asih yang sesungguhnya di dalam diri Anda; walaupun bisa, itu hanya setengahnya saja dan diarahkan hanya kepada mereka yang Anda senangi, seperti teman-teman Anda, orang-orang yang Anda kasihi, dan sebagainya. Ini sama sekali tidak sesuai dengan apa yang kita sebut sebagai welas asih agung atau welas asih universal yang mencakup semua makhluk.

Sekarang, mari lihat sebaliknya – ketika muncul saatnya untuk marah, Anda tidak perlu duduk, merenung, menggunakan kekuatan analisis Anda, dan melihat semua alasan baik untuk melakukannya. Saat beberapa kondisi datang bersamaan, kemarahan akan bangkit dengan sendirinya, tanpa usaha sedikit pun. Misalnya, adakah di antara Anda sekalian yang harus duduk dan bermeditasi untuk membangkitkan kemarahan? Kemarahan tidak membutuhkan meditasi apapun. Dia bangkit dengan sendirinya, tanpa sedikit pun usaha. Satu-satunya alasan mengapa ia bisa bangkit dengan begitu mudah karena Anda telah menanamkan kebiasaan untuk marah dan telah membiasakan diri untuk marah. Lebih lanjut, hal tersebut juga dikarenakan kebodohan yang besar makanya Anda marah. Mata kebijaksanaan Anda tidak terbuka dan Anda buta akan kondisi yang sebenarnya berlaku. Anda gagal



melihat bagaimana kemarahan menyakiti Anda dan orang lain. Anda gagal melihat akibatnya sehingga kebodohan juga mendukung kebiasaan Anda untuk marah.

Cara untuk memahami berapa banyak sebab kelahiran kembali di alam rendah yang Anda miliki di dalam diri Anda adalah dengan melihat cara Anda berperilaku di dalam kehidupan sekarang. Ketika tiba saatnya untuk berusaha melakukan sesuatu yang baik, misalnya, jika Anda memiliki komitmen harian, Anda sering memiliki kecenderungan untuk berusaha dan melakukannya secepat mungkin karena Anda lebih merasa hal tersebut sebagai kewajiban dibandingkan sesuatu yang lain. Hal yang sama berlaku untuk jenis tindakan bajik apapun yang Anda lakukan. Anda merasa sangat sulit dan harus memaksa diri untuk melakukan sesuatu yang baik. Sebaliknya, ketika tiba saatnya melakukan sesuatu yang kurang berguna, Anda melakukannya dengan sangat mudah. Ketika mempraktikkan kebajikan, Anda kurang semangat dan tidak ada perasaan suka cita yang sebenarnya untuk hal tersebut. Di sisi lain, ketika melakukan perbuatan negatif, hal tersebut muncul dengan sangat gampang dan tidak membutuhkan usaha apapun. Misalnya, Anda senang sekali terlibat dalam ucapan tak berguna (bergosip) dan kata-katanya keluar begitu saja dari mulut Anda tanpa perlu berusaha sama sekali.

Ketika tiba waktunya untuk tidur di malam hari—waktu yang tepat untuk melakukannya, Anda mungkin membutuhkan persiapan tertentu untuk tidur. Beberapa orang bahkan mungkin butuh minum obat tidur dan sebagainya. Namun, ketika tiba saat lain ketika Anda tidak seharusnya tidur—seperti saat pengajaran Dharma atau belajar, Anda tidak membutuhkan usaha apapun. Tidak perlu minum obat tidur saat itu dan semuanya terjadi dengan sendirinya. Ini semua bukanlah pertanda yang baik. Ini menandakan bahwa Anda memiliki banyak karma penghalang di dalam batin Anda, yakni karma-karma negatif yang menghalangi Anda. Untuk masalah tidur pada waktu yang tidak tepat, semuanya bergantung – bagi orang-orang yang lemah secara fisik



atau sudah tua, ada alasan berbeda bagi mereka untuk tidur selama siang hari karena tubuh mereka telah kehilangan sejumlah tenaga dan oleh karenanya, mereka cenderung tidur pada saat yang berbeda.

Perhatikan betapa jelasnya Anda dapat melihat batin Anda dalam berbagai pertunjukan yang mungkin telah Anda saksikan di televisi. Ketika Anda ingin menghadirkan kembali kejadian-kejadian ini dalam batin, tidak ada kesulitan yang berarti. Anda mendapatkan gambaran yang jelas dalam batin Anda, segala sesuatu persis seperti yang Anda lihat. Sekarang coba visualisasi Sang Buddha. Apakah gambarannya jelas? Mustahil Anda bisa mendapatkan gambaran Buddha dalam batin Anda sejelas dengan pertunjukan yang Anda saksikan sebelumnya. Hal yang sama berlaku ketika Anda ingin membangkitkan beberapa jenis kebajikan dalam batin Anda. Anda benar-benar harus berjuang dan bagi kebanyakan orang segala sesuatu tetap saja tidak jelas. Semua ini merupakan pertanda yang jelas akan penghalang karma yang kuat dalam diri Anda. Kurangnya kebiasaan yang baik dalam meditasi Anda juga merupakan pertanda bahwa Anda tidak membuat kebiasaan memeditasikan kebajikan dan membiasakan batin Anda dengan kebajikan.

Dalam biara *Dagpo Dratsang*, berbagai nasihat sering diberikan dan kadang-kadang mereka melakukannya dengan bentakan. Guru disiplin adalah seseorang yang akan memberikan nasihat dan menegur para biksu. Sudah merupakan kebiasaan dalam biara bagi mereka untuk mengatakan, 'untuk melakukan kebajikan atau karma putih, dia seperti orang yang berusaha mengendarai seekor keledai yang kelelahan menanjaki bukit yang curam. Tapi untuk melakukan ketidakbajikan atau karma hitam, mereka semudah air yang mengalir turun dari bukit yang curam.' Ketika Anda memiliki keledai yang keras kepala, yang sudah sangat lelah, akan sangat sulit untuk membuatnya bergerak, terutama untuk menaiki bukit yang curam. Tak peduli apapun yang Anda lakukan – apakah memukulnya, menariknya atau mendorongnya, tetap



akan sangat sulit untuk menggerakkan keledai tersebut. Perilaku bajik Anda sama beratnya seperti menyuruh keledai tersebut menaiki bukit. Tapi untuk sikap buruk, tidak ada usaha yang dibutuhkan dan ia terjadi semudah air yang mengalir turun pada air terjun di bukit yang curam. Dengan cara inilah, Anda dapat memahami bahwa Anda memiliki resiko besar untuk terlahir kembali di alam yang lebih rendah pada kelahiran Anda yang akan datang.

Penderitaan terlahir di alam rendah sangat mengerikan dan sulit untuk dibayangkan. Misalnya, jika Anda mengamati hebatnya panas dan bayangkan akan seperti apa Anda bila harus mengalami rasa panas tersebut dalam kehidupan Anda sekarang dengan bentuk fisik Anda sekarang, maka itu sungguh tak tertahankan. Inilah sebabnya mengapa Arya Nagarjuna mengatakan, *“bahkan hanya melihat gambar dari alam neraka atau hanya mendengarnya saja sudah akan membuat kita tidak nyaman, apalagi kalau benar-benar harus mengalami penderitaan tersebut?”* Apakah Anda mengalami penderitaan tersebut dengan tubuh yang lain atau dengan tubuh yang Anda miliki sekarang, akan sama saja karena itu tetap tubuh Anda. Oleh karena itu, sekarang Anda harus merenungkan dan membangkitkan perasaan bahwa keterpaksaan untuk mengalami penderitaan alam rendah adalah sesuatu yang mengerikan. Sekarang Anda merenungkan bahwa Anda memiliki kelahiran yang lebih tinggi, yakni sebagai manusia yang memiliki kebebasan tertentu dan diberkahi dengan berbagai jenis keberuntungan yang baik. Anda harus melakukan apapun yang Anda bisa untuk memastikan bahwa Anda terhindar dari semua penderitaan ini di kehidupan yang akan datang. Jika Anda tidak sanggup memenuhi tujuan tersebut, lantas apa gunanya Anda memiliki kelahiran yang baik ini. Jika Anda menggunakan kehidupan ini hanya untuk mencari makanan, pakaian, tempat bernaung, melindungi anak-anak Anda dan bertikai dengan musuh, maka hidup Anda sama saja seperti binatang. Inilah sebabnya mengapa guru-guru Kadam sering mengatakan, *‘sekarang saatnya untuk membedakan diri kita sendiri dari binatang.’*



Di sesi selanjutnya Anda akan merenungkan kenyataan bahwa Anda memiliki banyak sebab di dalam diri Anda untuk kelahiran kembali di alam rendah, karenanya Anda memiliki resiko besar untuk mengalami penderitaan-penderitaan tersebut. Anda akan berpikir betapa sulitnya bila harus menjalani penderitaan tersebut, yang kemudian akan membimbing Anda pada suatu kesimpulan bahwa di kehidupan saat ini, Anda harus berupaya habis-habisan untuk memastikan Anda tidak harus mengalami penderitaan ini.



SESI SIANG

Pagi ini saya telah menjelaskan dengan ringkas sebab-sebab berlindung. Anda sekarang akan mengambil sedikit waktu untuk memeditasikannya. Namun, pertama-tama Anda harus memosisikan diri dalam konteks telah melakukan praktik *Permata Hati Bagi yang Beruntung* pagi ini. Ada bait pada hal. 35 yang berbunyi, *'Oh, Guru utama yang mulia dan jaya, setelah duduk di atas kepalaku di atas dudukan teratai dan bulan...'* Setelah memvisualisasikan ladang kebajikan dalam wujud Buddha di hadapan Anda dan melakukan praktik yang berkaitan dengannya, Anda menarik kembali ladang kebajikan ini dan mengundang Beliau untuk menempatkan diri di atas kepala Anda. Biasanya, jika Anda menyelesaikan enam praktik pendahuluan tapi tidak dilanjutkan dengan meditasi Lamrim; setelah melafalkan berbagai mantra, Anda akan melarutkan ladang kebajikan ke dalam diri Anda. Namun, Anda tidak akan melakukannya sekarang – Anda hanya cukup mengundang ladang kebajikan, Sang Buddha, untuk datang dan duduk di atas kepala Anda dan Anda harus mempertahankan visualisasi ini hingga tahap ini. Dengan tetap mempertahankan Sang Buddha di atas kepala, Anda akan melakukan meditasi. Meditasinya dimulai dengan permohonan pada ladang kebajikan dan hal ini diikuti dengan meditasi yang sebenarnya.

Anda mulai dengan memohon pada guru dalam wujud Sang Buddha di atas kepala Anda. Sambil membayangkan ladang kebajikan dengan cara demikian, Anda juga akan membayangkan semua makhluk dari enam kelas di dalam samsara mengelilingi Anda. Anda merenungkan, jika Anda dan semua makhluk telah berputar terus-menerus di dalam samsara sejak waktu yang tak bermula, dan karenanya harus mengalami semua penderitaan yang menyakitkan yang mengikuti semua bentuk kehidupan di dalam samsara, semua ini disebabkan oleh kegagalan karena belum mampu memperoleh



realisasi sejati akan hakikat penderitaan di alam rendah. Dengan kata lain, Anda semua telah gagal membangkitkan sebab berlindung yang sejati. Anda berpikir bahwa sekarang Anda akan mengubahnya dan sekuat tenaga menyadari sebab berlindung yang sejati. Anda memohon kepada Sang Guru, Sang Buddha, agar Beliau membantu Anda mendapatkan realisasi ini bagi diri Anda sendiri dan semua makhluk. Anda berpikir bahwa dalam rangka mengabdikan permohonan Anda, guru Anda, Sang Buddha, mengemaskan jumlah cahaya dan nektar yang banyak sekali, yang larut ke dalam diri Anda dan semua makhluk di sekeliling Anda, melalui pembukaan ujung kepala Anda dan mengisi saluran-saluran dan sekujur tubuh Anda dengan sempurna. Dengan demikian, Anda telah dibersihkan, baik dari dalam maupun luar tubuh Anda. Anda dibersihkan dari semua ketidakbajikan, karma-karma penghalang, penyakit dan penghalang secara umum; dan secara khusus, penghalang-penghalang yang merintanginya mendapatkan realisasi satu sebab berlindung ini – pemahaman akan hakikat penderitaan di alam rendah. Anda berpikir bahwa semua penghalang ini telah disingkirkan melalui kekuatan berkah Sang Buddha dan guru Anda yang berupa cahaya dan nektar tadi, arus batin Anda telah dimatangkan di mana Anda sekarang telah mampu merealisasikan semua hal yang berkaitan dengan penderitaan di alam rendah dan karenanya menganugerahi Anda salah satu sebab berlindung yang murni. Lima menit untuk memeditasikan ini.

(Meditasi)

Setelah melakukan tahap pendahuluan, Anda masuk pada meditasi inti. Anda akan mulai dengan merenungkan bahwa tanpa perlu memasukkan kehidupan-kehidupan yang lain, dalam kehidupan sekarang ini, batin Anda telah terus-menerus berada di bawah pengaruh berbagai kilesa atau faktor mental pengganggu. Sebagai seorang anak kecil, Anda tidak sadar tentang apa yang sepenuhnya benar dan salah dan karenanya telah melakukan semua jenis hal negatif. Akan tetapi, walaupun sudah dewasa, ketika Anda memiliki



pemahaman tentang apa yang benar dan salah, batin Anda tetap saja terus-menerus diwarnai dengan berbagai kilesa dan Anda terus melakukan berbagai ketidakbajikan secara berulang-ulang, apakah melalui fisik, ucapan, maupun batin. Sebagai akibatnya, Anda telah menciptakan banyak sebab untuk terlahir kembali di alam rendah.

Sang Buddha mengajarkan bahwa sepuluh perbuatan tak baik yang lebih serius akan melemparkan kita ke neraka, sepuluh perbuatan non-baik yang menengah mengakibatkan kelahiran sebagai setan kelaparan, dan ketidakbajikan yang lebih kecil akan menyebabkan kelahiran sebagai binatang. Anda sekarang harus berpikir, bahwa sudah hampir pasti Anda harus terlahir di alam rendah, terkecuali Anda berusaha mempurifikasi karma-karma negatif ini sebelum Anda meninggal. Walaupun demikian, jika Anda harus mati sekarang, setelah menyadari jumlah karma tak baik yang Anda hasilkan dalam kehidupan sekarang ini, maka sungguh tak terhindarkan lagi bahwa Anda akan dilempar untuk mengambil kelahiran dalam bentuk yang lebih rendah. Sekarang, dalam kondisi manusia, Anda sendiri kesulitan untuk menahan bahkan ketidaknyamanan fisik yang kecil sekalipun. Ketika terlalu panas atau dingin, Anda tidak tahan. Ketika Anda merasa lapar pada suatu saat atau tidak mendapatkan minuman untuk memuaskan dahaga dengan seketika, Anda akan merasa sangat menderita untuk bisa bertahan dengan kondisi demikian. Tanpa menyinggung kebodohan sesungguhnya, Anda bahkan tidak tahan jika seseorang menyebut Anda bodoh. Bagaimana kemudian Anda dapat bertahan dengan penderitaan yang mengerikan, dari panas dan dingin yang hebat yang harus Anda jalani, baik di neraka dingin maupun neraka panas? Bagaimana Anda kemudian dapat bertahan dengan penderitaan rasa lapar dan haus yang besar, ketika Anda terlahir kembali sebagai setan kelaparan, tidak sanggup untuk menemukan bahkan setetes minuman dan makanan selama ratusan tahun? Penderitaan di neraka berlangsung lebih lama lagi, mereka berlangsung selama berkalpa-kalpa. Bagaimana bila Anda terlahir sebagai seekor binatang? Anda harus menahan penderitaan besar dengan menjadi



sangat bodoh, tidak sanggup berpikir dengan jelas, dan ini juga berlangsung untuk waktu yang lama, selama ratusan tahun. Sekarang ambil lima menit untuk merenungkan bahwa Anda memiliki semua sebab yang tak terhitung jumlahnya untuk terlahir di alam rendah, dan jika Anda tidak sanggup mempurifikasikannya sebelum meninggal, maka Anda pasti harus menjalani semua penderitaan ini. Lagian, dengan sedikit penderitaan saja Anda sudah tidak tahan, bagaimana mungkin Anda dapat bertahan dengan penderitaan mengerikan dari tiga jenis kelahiran di alam rendah ini?

(Meditasi)

Anda mungkin berpikir, “*Mengapa repot-repot memikirkan penderitaan alam rendah, itu bukan urusan saya. Saya adalah seorang manusia.*” Tentu saja, Anda sekalian adalah manusia dan oleh karenanya, Anda tidak perlu mengalami penderitaan di alam rendah sekarang. Akan tetapi, setelah menyadari bahwa Anda semua harus mati, Anda mungkin harus mengalami penderitaan-penderitaan tersebut lebih cepat daripada yang Anda bayangkan. Tak seorang pun manusia yang telah lahir yang bisa berusaha meloloskan diri dari kematian. Ini adalah hasil yang tak terelakkan begitu seseorang mengalami kelahiran.

Lebih jauh, waktu kematian Anda tidak diketahui. Ada orang yang sedang berjalan-jalan, tahu-tahu mereka terjatuh dan meninggal di tempat. Ada banyak makhluk yang meninggal tepat setelah dilahirkan; ada yang meninggal setelah pembuahan sebelum mereka benar-benar dilahirkan dari rahim ibunya. Kematian dapat terjadi kapan saja dan ini bukan masalah umur atau apapun. Karena itu, Anda tidak memiliki gambaran kapan Anda akan mati dan tidak ada jaminan bahwa Anda akan sanggup mempurifikasi karma-karma yang tak terhitung untuk terlahir kembali di alam rendah, yang telah Anda kumpulkan hingga sekarang melalui perbuatan-perbuatan yang tidak baik. Jadi, kesimpulannya, satu-satunya hal yang memisahkan Anda sekarang ini dari penderitaan di alam rendah adalah nafas Anda. Sekali Anda berhenti



bernafas, dan belum mempurifikasi semua karma ini, maka tak terelakkan lagi Anda akan terlempar ke dalam salah satu kelahiran yang lebih rendah ini dan harus menjalani penderitaan yang menakutkan. Anda harus merenungkan betapa penderitaan ini tak tertahankan dan tidak ada cara apapun yang memungkinkan Anda untuk lepas darinya. Lalu, Anda harus bertanya pada diri sendiri, “Apa yang bisa saya lakukan?” Anda harus menyadari bahwa satu-satunya jalan adalah mengerahkan semua tenaga Anda untuk mempurifikasi semua karma negatif bagi kelahiran lebih rendah yang telah Anda kumpulkan. Lebih jauh, Anda harus bertekad sejak sekarang tidak akan melakukan karma buruk lagi. Lima menit untuk merenungkan hal ini sekarang.

(Meditasi)

Kita telah membahas satu dari dua sebab utama berlindung, rasa takut akan penderitaan di alam rendah. Ini adalah satu aspek dari sebab yang pertama. Besok, kita akan menekankan aspek yang lain dari sebab pertama ini, yaitu rasa takut akan penderitaan samsara secara keseluruhan.

Pada Objek Mana Kita Mengambil Perlindungan

Ini adalah bagian yang kedua dari lima bagian pembahasan berlindung yaitu ‘pada objek mana mengambil perlindungan’. Bagian yang kedua ini memiliki dua sub-bagian. Pertama, ‘mengenali apa saja objek perlindungan,’ kemudian ‘merenungkan alasan-alasan kelayakan mereka sebagai objek perlindungan.’



Mengenal Objek Perlindungan

Anda mencari perlindungan dari penderitaan di samsara dan alam rendah, oleh karenanya Anda butuh objek perlindungan. Dengan kata lain, makhluk atau objek yang sesungguhnya dapat melindungi Anda dari apa yang Anda harapkan untuk terlindungi. Ada tiga permata (*Triratna*) yang merupakan tiga objek perlindungan. Jika Anda mencari perlindungan hanya dari salah satu hal yang menakutkan dalam samsara, barangkali untuk terlindungi dari hal yang Anda cari tersebut bisa hanya berlindung pada salah satu dari ketiga objek perlindungan – misalnya di dalam Sangha atau Buddha. Akan tetapi, untuk terlindungi dari penderitaan samsara secara keseluruhan dan alam rendah pada khususnya, maka kita perlu berlindung pada ketiganya – permata Buddha, permata Dharma, dan permata Sangha.

Kita butuh pertama-tama mengenali apa itu tiga permata, dimulai dengan permata Buddha. Buddha adalah seorang makhluk yang telah sepenuhnya memurnikan dirinya sendiri dari segala ketidaksempurnaan dan telah menyempurnakan semua kualitas baik hingga yang tertinggi. Istilah dalam bahasa Tibet untuk Buddha adalah '*sang gyay*', dan dua suku kata ini berkaitan dengan masing-masing aspek berikut ini. '*Sang*' berarti telah menyingkirkan semua ketidaksempurnaan atau mempurifikasi diri sendiri. '*Gyay*' berarti telah melatih kualitas baik hingga yang tertinggi. Istilah dalam bahasa Sanskerta adalah *Buddha*. Hanya ada satu makna yang diungkapkan dalam kata tersebut, yaitu realisasi atau pemahaman sempurna. Tapi ketika istilah *Buddha* diterjemahkan ke dalam bahasa Tibet, karena adanya perbedaan dalam bahasa, maka tidak terlalu tepat hanya menerjemahkan satu aspek yang berhubungan dengan realisasi atau pemahaman sempurna, melainkan harus mencakup juga aspek kedua dari kualitas Buddha, yaitu menambahkan aspek purifikasi. Jadilah dua suku kata – '*sang*' merujuk pada aspek eliminasi atau purifikasi dan '*gyay*' memiliki aspek pengembangan



semua kualitas hingga yang tertinggi. Inilah caranya kita dapat menjelaskan istilah ‘*sang gyay*,’ yang setara dengan *Buddha* dalam bahasa Tibet. Namun, kita juga bisa mengembangkan makna dua aspek ini menjadi satu poin yang meliputi semua ajaran Buddha.

Kita dapat mengambil contoh Buddha Sakyamuni. Sang Buddha, tentu saja, seorang Buddha. Beliau adalah makhluk hidup dan oleh karenanya, memiliki seperti yang Anda miliki: sebuah tubuh, ucapan, dan batin. Perbedaannya adalah, masing-masing aspek seorang Buddha – tubuh Buddha, ucapan Buddha, dan batin Buddha – adalah ‘Buddha,’ sementara bagi kita yang manusia biasa, Anda tidak dapat mengatakan bahwa Anda adalah tubuh Anda, Anda adalah ucapan Anda atau Anda adalah batin Anda. Tubuh Buddha adalah ‘Buddha’ karena dia sepenuhnya bebas dari semua pencemaran atau ketidaksempurnaan dan seluruh kualitas baiknya telah disempurnakan. Hal yang sama berlaku bagi ucapan Buddha dan batin Buddha. Lebih lanjut, walaupun tubuh Buddha adalah benda fisik, tapi tidak seperti tubuh Anda, ia tidak tersusun oleh substansi yang kasar dan biasa seperti keempat unsur.

Cara lain untuk memahami ‘Buddha’ adalah dengan membahas *Rupakaya* atau bentuk fisiknya, dan *Dharmakaya*. Tapi ketika kita membahas *rupakaya* Buddha, aspek ‘makhluk’ Beliau ini mewakili makhluk hidup, yang mana Beliau terlihat dan memiliki bentuk fisik. Dengan kata lain, ketika kita berbicara mengenai *rupakaya* Buddha, Anda tidak seharusnya berpikir bahwa ini merujuk pada tubuhnya saja. Dia lebih dari itu, yakni Buddha sebagai seorang makhluk hidup atau seorang arya. Misalnya, Buddha Sakyamuni adalah *rupakaya*. Mengapa begitu? Ini karena Anda memiliki kesempatan untuk memahami bentuk ini, Sang *Rupakaya*.

Di sisi lain, *Dharmakaya* Buddha adalah sesuatu yang tidak dapat dipahami dengan indera. *Dharmakaya* sendiri sebenarnya memiliki dua aspek. Pertama, dia merujuk pada batin Buddha dan juga semua kualitas Buddha –



welas asih Buddha, kebijaksanaan, cinta kasih, dan sebagainya. Semua ini termasuk ke dalam satu aspek dari *Dharmakaya*. Oleh karena itu, segala aspek dari kualitas mental Buddha adalah *Dharmakaya* – welas asih Buddha adalah *Dharmakaya*, cinta kasih Buddha adalah *Dharmakaya*, dan seterusnya. Aspek *Dharmakaya* Buddha ini disebut *Jnana-Dharmakaya* (*jnana* berarti kebijaksanaan unggul). Karena itu, semua kualitas dari batin Buddha adalah *Jnana-Dharmakaya*. Aspek lain dari *Dharmakaya* Buddha merujuk pada, misalnya, kesunyataan Buddha atau batin Buddha (dengan kata lain, tidak adanya keberadaan yang inheren dari seorang Buddha), berikut aspek Beliau yang telah menyingkirkan semua ketidaksempurnaan. Ini menyusun aspek kedua dari *Dharmakaya*, yang disebut sebagai *svabhavakaya*.

Oleh karena itu, Buddha adalah objek perlindungan tertinggi. Sekarang kita sampai pada objek perlindungan yang kedua, yakni Dharma. Permata Dharma terdiri dari kualitas-kualitas yang ditemukan dalam arus batin seorang arya – kebijaksanaan atau pengetahuan seorang arya, juga kebenaran penghentian di dalam batin seorang arya. Bagi Anda yang pernah mendengar penjelasan ini, maka tidak begitu sulit untuk memahaminya. Namun, bagi yang belum pernah, semua ini mungkin akan sedikit membingungkan bagi Anda. Untuk itu, Anda pertama-tama harus paham dulu mengenai apa yang kita sebut sebagai makhluk biasa atau non-arya, yaitu makhluk yang belum merealisasikan kesunyataan secara langsung. Sebagai akibatnya, mereka adalah makhluk yang berputar-putar di dalam samsara melalui kekuatan karma dan kilesa mereka. Kita dapat mengatakan bahwa makhluk biasa adalah makhluk yang masih menghasilkan karma pelemper yang baru bagi kelahiran kembali di dalam samsara.

Lawan dari makhluk biasa atau non arya yang baru saja kita jelaskan tadi adalah para arya. Arya adalah makhluk yang telah merealisasikan kesunyataan secara langsung. Hasilnya, mereka berhenti mengumpulkan karma-karma baru untuk terlahir kembali di dalam samsara. Beberapa dari



mereka mungkin masih mengambil kelahiran di dalam samsara, namun biar bagaimana pun, mereka tidak lagi menciptakan karma baru untuk terlahir kembali di dalam samsara. Mengapa demikian? Karena mereka telah memahami bahwa objek dari ketidaktahuan dalam bentuk sikap mencengkeram pada diri yang sejati sebenarnya tidak eksis. Dengan demikian, jenis ketidaktahuan tersebut, yakni sikap mencengkeram pada diri, kehilangan kekuatannya. Dia mungkin masih ada namun tidak cukup kuat lagi untuk menghasilkan karma baru bagi kelahiran kembali di dalam samsara.

Di dalam kelompok makhluk yang merupakan arya, masih ada dua jenis arya lagi. Ada arya yang, meskipun telah memahami kesunyataan secara langsung, namun mereka belum sanggup untuk benar-benar mempurifikasi diri mereka sendiri dari segala kesalahan mereka dan menyempurnakan kualitas-kualitas baik mereka. Mereka telah berhasil meraih kualitas unggul yang sangat besar, namun mereka belum menyelesaikan tugasnya. Inilah yang kita sebut sebagai arya yang bukan Buddha. Kemudian, terdapat arya jenis kedua, yang telah menyelesaikan tugasnya. Mereka telah sepenuhnya menghilangkan semua ketidaksempurnaan dan telah menyempurnakan semua kualitas baik. Dengan kata lain, arya ini adalah Buddha. Oleh karena itu, terdapat tiga kategori makhluk – non arya, arya yang bukan Buddha, dan arya yang merupakan Buddha.

Mari kita lihat lebih mendalam mengenai kategori yang kedua, arya yang bukan Buddha. Mereka juga terbagi menjadi tiga karena ada tiga jenis kendaraan. Ada kendaraan Shravaka, sehingga ada kemungkinan terdapat arya yang Shravaka atau pendengar. Berikutnya, terdapat arya yang bukan Buddha, yang termasuk ke dalam kendaraan Pratyekabuddha, sehingga mereka adalah Pratyeka atau perealisasi sendiri. Yang ketiga, terdapat arya yang bukan Buddha yang tergolong ke dalam kendaraan agung, Mahayana, dan oleh karenanya, mereka adalah Bodhisattva. Menurut apa yang baru saja kita jelaskan, sesungguhnya terdapat dua jenis arya yang berasal dari kendaraan



agung atau Mahayana. Ada mereka yang bukan Buddha, dengan kata lain, yang merupakan Bodhisattva, dan kemudian ada arya Mahayana yang merupakan Buddha. Jadi, kita berbicara mengenai tiga jenis arya – arya Shravaka, arya Pratyekabuddha, dan arya Mahayana.

Kita telah menjelaskan ini agar Anda dapat memahami dengan lebih baik apa itu permata Dharma. Sesungguhnya, permata Dharma adalah kualitas-kualitas dari batin arya, apakah itu arya Shravaka, arya Pratyekabuddha, atau arya Mahayana. Kualitas-kualitas ini ada dua jenis. Pertama, mereka adalah kualitas realisasi atau pengetahuan – misalnya, pemahaman akan kesunyataan, dan bagi arya Mahayana, hal tersebut juga berupa aspirasi pencerahan yang juga merupakan kualitas realisasi dalam seorang arya, yang kemudian dikelompokkan sebagai permata Dharma. Ada kualitas-kualitas lain seperti cinta kasih, welas asih, dan sebagainya. Berikutnya, ada aspek lain dari batin arya yang juga dikelompokkan sebagai permata Dharma, dan hal tersebut adalah aspek penghapusan. Dengan kata lain, merujuk pada kenyataan bahwa mereka bebas dari ketidaktahuan, berbagai kecenderungan buruk, dan sebagainya. Hilangnya sifat-sifat buruk ini adalah apa yang kita sebut sebagai penghentian sejati. Lebih lanjut, terdapat kesunyataan dari batin seorang arya. Ini juga merupakan bagian dari permata Dharma. Kesimpulannya, permata Dharma terdiri dari kualitas-kualitas yang ditemukan dalam batin arya, dan permata Dharma adalah perlindungan atau proteksi yang sesungguhnya.

Objek perlindungan yang ketiga adalah permata Sangha. Permata Sangha yang sejati adalah makhluk hidup yang merupakan arya, non-Buddha dan Buddha. Seperti yang telah Anda lihat, ada tiga jenis arya. Ada arya Shravaka, arya Pratyekabuddha, dan arya Mahayana. Jadi, permata Sangha yang sejati adalah arya dari jenis apapun mereka – arya Shravaka, Pratyekabuddha, atau Mahayana. Bagaimana dengan sangha dalam konteks yang biasa kita pahami, mereka yang non-arya dan belum merealisasikan



kesunyataan secara langsung? Mereka bisa dianggap sebagai pengganti dari permata Sangha yang sesungguhnya, yang merupakan arya. Jadi, kalau ada sekelompok empat anggota sangha yang non-arya, mereka merupakan pengganti dari Sangha sejati. Bagaimana Anda dapat memahami fungsi pengganti yang dijalankan oleh Sangha non-arya? Seperti yang telah diajarkan, kebajikan membuat persembahan kepada empat anggota sangha non-arya akan sama persis dengan kebajikan membuat persembahan yang sama kepada satu Sangha arya.

Kita telah melihat bahwa permata Dharma sejati adalah kualitas-kualitas yang ditemukan dalam arus batin seorang arya. Bagaimana dengan wujud Dharma yang biasanya cenderung kita pahami, dengan kata lain, buku-buku dan sebagainya. Mereka ini adalah bentuk konvensional dari permata Dharma yang sejati. Sama seperti empat anggota sangha non-arya berfungsi sebagai pengganti Sangha sejati, maka buku-buku Dharma yang kita miliki juga merupakan pengganti dari permata Dharma yang sejati. Jadi, prinsip yang sama juga berlaku, bahwa dengan menghormati dan membuat persembahan kepada pengganti dari permata Dharma ini, Anda akan membangkitkan kebajikan yang setara dengan membuat persembahan atau menghormati permata Dharma yang sejati.

Dari ketiga permata, Buddha adalah seseorang yang menunjukkan atau mengajarkan perlindungan. Dharma adalah perlindungan atau proteksi yang sesungguhnya. Sangha adalah sahabat pembantu dalam pengambilan perlindungan. Permata Dharma dikatakan sebagai perlindungan yang sesungguhnya karena inilah yang sesungguhnya melindungi kita dari samsara. Mengapa demikian? Karena ketika Anda merealisasikan kesunyataan secara langsung, Anda memahami bahwa objeknya adalah lawannya (ketidaktahuan yang mencengkeram pada keberadaan yang inheren) yang kenyataannya tidak eksis. Ketika Anda mengakhiri samsara Anda, Anda menghancurkan akar dari samsara Anda. Dengan demikian, kebijaksanaan atau pemahaman inilah yang



melindungi Anda dari penderitaan samsara dan itulah mengapa dia adalah perlindungan yang sesungguhnya atau perlindungan sejati.

Contoh yang mungkin cukup dekat dengan Anda adalah praktik disiplin sila, yang mana dengan praktik ini Anda menahan diri dari perbuatan salah. Apa yang dilakukannya? Dia memiliki fungsi melindungi Anda dari penderitaan alam rendah. Dengan menjalankan sila atau mempraktikkan disiplin moral yang murni, Anda akan secara alami terlindungi dari penderitaan alam rendah; karena dengan menjaga sila, Anda tidak mengumpulkan sebab-sebab bagi penderitaan tersebut. Walaupun sila-sila ini bukanlah permata Dharma yang sejati, mereka bertindak dengan fungsi yang serupa karena mereka setidaknya memberikan kita perlindungan sementara dari penderitaan alam rendah. Dengan menjaga sila, Anda akan memiliki kelahiran kembali yang unggul dan tidak harus mengalami penderitaan di alam rendah pada saat itu. Sisi lain dari koin ini adalah jika Anda tidak menjaga sila dengan murni, maka Anda akan terlibat dalam ketidakbajikan dan menciptakan sebab bagi kelahiran kembali di alam rendah. Dengan begitu, bukannya terlindungi dari semua penderitaan ini, Anda malah akan mengalaminya.

Mengapa permata Sangha disebut sebagai sahabat pembantu dalam pengambilan perlindungan? Ini dikarenakan mereka menjadi suri teladan untuk diikuti, dan sebagai sumber inspirasi bagi praktik Anda.

Sebagaimana telah dijelaskan, agar terlindungi dengan efektif dari beberapa ketakutan atau bahaya kecil, tidaklah perlu untuk berlindung pada ketiga permata, satu saja sudah cukup. Namun, agar terlindungi dengan sempurna dan pasti dari segala ketakutan dalam samsara secara keseluruhan berikut kedamaian pribadi, maka penting bagi kita untuk mengambil perlindungan pada ketiga permata. Persis seperti ketika Anda sakit flu, Anda tidak benar-benar membutuhkan dokter, obat, dan perawat, hanya satu saja sudah bisa menolong. Jika Anda hanya meminum beberapa obat, Anda dapat



menyembuhkan diri Anda sendiri dari flu Anda. Di sisi lain, jika Anda sakit parah, Anda akan membutuhkan ketiga-tiganya – dokter, obat, dan perawat. Agar terlindungi dengan efektif dari penderitaan di alam rendah, penderitaan samsara secara keseluruhan, dan ketakutan dari ketenangan pribadi, Anda membutuhkan permata Buddha yang menunjukkan pada Anda cara untuk meloloskan diri dari hal-hal ini, seperti seorang dokter. Anda juga membutuhkan obat-obatnya yaitu apa yang Beliau ajarkan – ini merujuk pada tahapan jalan untuk ketiga jenis makhluk yang dibimbing menuju pencerahan. Anda juga membutuhkan perawat, yang diwakili oleh Sangha, yang merupakan sahabat dalam berlindung. Hal ini menjelaskan pentingnya keseluruhan tiga permata sebagai objek perlindungan. Penjelasan ini berhubungan dengan aspek pertama dari pembahasan objek perlindungan, yaitu mengidentifikasi mereka.

Kelayakan Tiga Permata sebagai Objek Perlindungan

Aspek kedua dari bagian yang berhubungan dengan objek perlindungan berkaitan dengan kelayakan mereka sebagai objek berlindung; mengapa mereka pantas untuk dipercaya? Untuk menjelaskan hal ini, kita akan membahas utamanya kualitas-kualitas Buddha. Mengapa Buddha pantas menjadi objek perlindungan? Ada empat alasan berbeda untuk menjawab pertanyaan ini. Pertama, Buddha pantas menjadi objek perlindungan karena Buddha sendiri telah mengatasi segala ketakutannya. Kedua, Buddha sepenuhnya terampil dalam menolong orang lain untuk membebaskan diri mereka sendiri dari ketakutan mereka. Ketiga, welas asih Buddha adil terhadap semua makhluk. Alasan keempat, Buddha akan membantu semua makhluk, baik mereka yang menyakiti maupun yang membantunya.

Buddha Sendiri Telah Bebas dari Semua Ketakutan

Alasan pertama mengapa Buddha layak menjadi objek perlindungan adalah karena mereka sendiri telah mengatasi seluruh ketakutan mereka. Jika



belum, maka bagaimana Anda dapat sepenuhnya memercayai mereka? Misalnya, Anda ingin menolong orang lain, terutama mereka yang dekat dengan Anda. Ketika Anda melihat salah satu dari orang yang Anda kasihi, apakah itu orang tua Anda, anak-anak, atau sahabat baik yang sedang berada dalam masalah, Anda ingin melindungi mereka. Namun, karena belum mengatasi keterbatasan dan ketakutan Anda sendiri, maka kekuatan Anda terbatas. Misalnya, ketika orang-orang tersebut sakit, Anda tidak dapat melakukan lebih daripada hanya berkomunikasi dengan dokter dan memastikan orang tersebut mendapatkan perawatan terbaik dan sebagainya. Anda tidak sanggup melindungi orang tersebut dengan efektif dari penyakitnya karena ketakutan dan keterbatasan Anda sendiri yang belum diatasi. Lain halnya dengan seorang Buddha; Beliau telah sepenuhnya mengatasi segala keterbatasan dan ketakutannya, oleh karenanya benar-benar sanggup menolong orang lain dengan efektif. Seperti yang telah kita katakan, Anda mungkin memiliki seseorang yang Anda kasihi yang sedang sakit parah dan Anda melakukan yang terbaik untuk menjaga orang tersebut. Anda mungkin berdiam di samping ranjangnya berjam-jam setiap hari. Anda akan sanggup melakukan hal tersebut pada jangka waktu tertentu, namun akan tiba saatnya di mana Anda mencapai batas kemampuan Anda dan Anda akan mendapati diri Anda kelelahan sehingga harus berhenti. Ini disebabkan kekuatan Anda yang terbatas, karena seluruh penghalang dan ketidakbajikan yang menghalangi dan mengekang kapasitas Anda. Seorang Buddha, di sisi lain, telah sepenuhnya menyingkirkan seluruh penghalang dan ketidaksempurnaannya; hasilnya, kekuatan Beliau tak terbatas. Beliau telah mengatasi rasa takutnya sendiri dan tidak dapat disakiti oleh faktor eksternal apapun. Dalam *Jataka*, kisah kelahiran-kelahiran lampau Buddha, ada banyak cerita mengenai makhluk-makhluk yang mencoba menyakiti Buddha. Namun, serangan tersebut tidak dapat menyakiti Buddha langsung karena kesempurnaan Beliau. Oleh karena itu, alasan pertama mengapa Buddha layak dipercaya adalah karena mereka telah sepenuhnya mengatasi ketakutan dan keterbatasan mereka sendiri.



Buddha Mahir dalam Cara Membebaskan Orang Lain dari Segala Ketakutannya

Alasan kedua mengapa Buddha layak dipercaya adalah karena mereka sangat mahir dalam menolong makhluk lain mengatasi ketakutan mereka. Ini adalah kualitas yang harus ada. Jika seorang makhluk telah mengatasi segala ketakutan dan kesulitan pribadinya tapi tidak memiliki keterampilan untuk menolong yang lain, maka orang tersebut tidak layak menjadi objek perlindungan karena dia tidak akan berguna bagi yang lain. Tidak demikian halnya dengan Buddha; mereka tidak hanya telah mengatasi ketakutan mereka sendiri, tapi juga sepenuhnya mahir dalam menolong makhluk lain mengatasi ketakutan mereka.

Berhubungan dengan alasan pertama mengapa Buddha layak menjadi objek perlindungan. Seperti yang kita katakan, ada banyak cerita mengenai hal ini dalam *Jataka*, serta beberapa contoh dalam *Pembebasan di Tangan Kita*. Akan makan banyak waktu untuk merujuk ke teks-teks ini sekarang; karena itu, Anda bisa melihat hal ini di buku *Pembebasan di Tangan Kita*, karya yang lain, atau dalam *Jataka*. Untuk alasan kedua mengapa Buddha layak sebagai objek perlindungan (kenyataan bahwa mereka sangat terampil dalam menolong orang lain), juga ada banyak cerita yang menggambarkan bagaimana Buddha menggunakan kemahirannya yang besar untuk menjinakkan batin makhluk lain. Misalnya, bagaimana Beliau sanggup menggunakan cara-cara mahir untuk mengurangi kesombongan beberapa makhluk yang sangat sombong (bangga) dan mengubah hati mereka agar bisa menerima ajaran; bagaimana Beliau sanggup menolong makhluk lain yang simpanan kebajikannya sangat terbatas dan kemudian Beliau sanggup menggunakan kemampuan tersebut dan menolong mereka. Ada banyak cerita yang menjelaskan bagaimana Buddha menggunakan kemampuannya yang besar dan sanggup menolong makhluk lain.



Seperti yang dikatakan, ada banyak cerita yang menggambarkan kemampuan luar biasa Buddha dalam menolong orang lain dan ini ditemukan di dalam sutra. Misalnya, dalam kitab *Pembebasan di Tangan Kita*, ada beberapa cerita yang hanya disebutkan namun tidak menceritakan kisah yang lengkap. Oleh karena itu, saya akan menceritakan salah satu dari kisah tersebut, yang berhubungan dengan perumah-tangga tua bernama Srija. Srija hidup pada zaman Sang Buddha – dia memiliki banyak anak, anak-anaknya memiliki anak lagi dan anak mereka memiliki anak lagi. Oleh karena itu, dia memiliki keluarga yang besar sekali. Anak-anaknya memperlakukannya dengan baik, lain halnya dengan cucu dan cicitnya. Karena dia adalah seorang laki-laki tua, mereka tidak terlalu menghormatinya. Bukannya bersikap baik terhadapnya, mereka malah mengolok-oloknya dan seringkali memberinya banyak kesulitan. Jadi ini adalah sebuah cerita yang harus diperhatikan oleh Anda sekalian yang merupakan generasi muda! Saya ingin tahu nama orang paling muda di antara kalian?

Jawaban: *Terence*.

Jadi, cucu-cucu dan cicit-cicit ini selalu mengerjai kakek atau kakek buyut mereka. Mereka menarik pakaiannya, menggelitiknyanya, atau menarik telinganya. Intinya tidak membiarkan dia hidup tenang. Suatu hari, lelaki tua Srija ini benar-benar muak dan mengatakan, '*Saya tidak tahan lagi, tidak ada yang membiarkan saya hidup tenang. Saya tidak memiliki waktu untuk istirahat dan satu-satunya cara adalah dengan meninggalkan rumahku.*' Dia memutuskan untuk meninggalkan rumah, melepas keluarganya, dan pergi menghadap Sang Buddha untuk menjadi anggota Sangha dengan mengambil pentahbisan. Demikianlah, dia meninggalkan rumah dan berangkat ke taman tempat Sang Buddha dan kelompok muridnya berdiam saat itu. Dia bertemu dengan salah satu murid utama Sang Buddha, Sariputra, yang menanyakan kepadanya apa yang dilakukannya di taman itu. Srija menjelaskan bahwa dia tidak tahan lagi tinggal di rumah dan ingin mengambil pentahbisan menjadi anggota Sangha.



Sariputra berkata, *‘Sebagai anggota Sangha, Anda akan memiliki berbagai tugas yang harus dipenuhi. Anda harus belajar, meditasi, dan melayani anggota Sangha yang lain. Anda sudah tua sekarang, bagaimana mungkin Anda sanggup melakukannya? Tidak mungkin bisa.’* Tentu saja, perumah-tangga Srija sangat kecewa, tapi dia tidak menyerah karena dia kemudian pergi mencari arahat yang lain. Dia berpikir mungkin jika dia memilih arahat yang lebih tua, maka dia akan memiliki cara pandang yang berbeda. Jadi, dia pergi mencari arahat Kasyapa, tapi tentu saja dia mendapatkan jawaban yang sama; bahwa dia terlalu tua dan tidak mungkin baginya untuk bergabung dengan Sangha. Setelah mencoba beberapa arahat, dia benar-benar sangat kecewa dan frustrasi dan mengatakan, *‘Apa lagi yang dapat kulakukan? Tidak ada dari mereka yang mau mendengarkanku. Tidak ada jalan lain. Saya tidak bisa pulang ke rumah dan satu-satunya hal yang bisa kulakukan adalah membunuh diriku sendiri!’* Dia memutuskan untuk meloncat ke sungai. Ketika dia telah sampai pada kesimpulan ini, di mana dia benar-benar frustrasi dan berpikir untuk bunuh diri, Sang Buddha membaca pikirannya dan datang ke tempatnya berada, menanyakan apa yang terjadi. Srija menjelaskan bagaimana dia sebenarnya sangat menginginkan pentahbisan dan menjadi anggota Sangha; dan bagaimana semua orang di dalam sangha menolak permohonannya. Sang Buddha mengatakan, *‘Tidak masalah, mereka adalah pengikutku; mereka bukan Buddha. Tidak seperti diriku, mereka tidak menghabiskan tiga kalpa tak terbatas untuk mengumpulkan kebajikan. Oleh karena itu, meskipun mereka menolakmu, saya tidak akan.’*

Demikianlah, dia mengambil pentahbisan dan menjadi bagian dari persamuan Sangha. Namun setelah menjadi seorang biksu yang baru, dia mendapati dirinya berada di antara sramanera-sramanera yang lebih muda, yang berarti dia menemukan dirinya kembali pada situasi yang sama seperti dia berada di rumah. Biksu yang lebih muda senang mengerjainya, menarik pakaiannya, menarik telinganya dan membuatnya susah. Jadi, sekali lagi, mantan perumah-tangga ini frustrasi. Dia mengatakan, *‘Tak peduli apapun yang*



kulakukan, tidak ada solusinya. Di rumah, cucuku membuatku susah. Sekarang bahkan setelah mengambil pentahbisan, sramanera yang muda tidak memberiku ketenangan. Saya benar-benar berada di situasi yang sama. Tidak ada lagi yang bisa saya lakukan dalam kehidupan sekarang ini karena saya terlalu tua. Oleh karena itu, tidak ada jalan lain selain membunuh diriku sendiri.' Jadi dia pergi ke tepi sungai besar dan melepaskan jubah monastiknya atau *chögä*. Dia menggantungnya di cabang sebuah pohon dan bersujud tiga kali ke arah Sang Buddha berdiam. Dia berdoa bahwa setelah menyadari dalam kehidupan sekarang ini dia tidak dapat meraih apapun, maka sekarang dia akan mati dan berdoa bahwa dalam kehidupannya yang akan datang dia bisa segera mengambil pentahbisan menjadi anggota Sangha yang sepenuhnya baru dan mempraktikkan Dharma.

Sesungguhnya, setelah memberinya pentahbisan, Sang Buddha telah meminta murid utamanya, Maudgalyayana, menjaga pria tua ini. Karena Maudgalyayana memiliki kewaskitaan, dia menggunakannya untuk mengetahui bahwa Srija sedang berada di tepi sungai, hendak terjun. Dia dengan segera pergi ke tempat pria tua tersebut berdiri dan mengatakan, *'Jangan! Apa yang kamu lakukan?'* Biksu tua tersebut kemudian menjelaskan dan Maudgalyayana mengatakan, *'Anda tidak seharusnya melakukannya. Saya akan menolong Anda. Berpeganglah pada jubah monastik saya.'* Dengan menggunakan kekuatan gaibnya, Beliau membawanya ke sebuah pulau. Mereka mendarat di atas tulang rangka seekor binatang besar dan duduk di sana. Maudgalyayana bertanya padanya, *'Apakah Anda tahu tulang rangka siapakah ini?'* Tentu saja, biksu tua tersebut menjawab, *'Tidak, saya tidak tahu.'* Kemudian Maudgalyayana menjelaskan padanya bahwa sesungguhnya itu adalah tulang rangka dirinya dalam kehidupan yang lampau. Dia telah terlahir di alam rendah sebagai monster laut raksasa. Beliau menjelaskan proses keseluruhan yang menyebabkannya berada di sana – bagaimana melalui perbuatan yang tidak bajik, dia telah dilempar untuk terlahir dengan bentuk yang lebih rendah sebagai seekor binatang; bagaimana dengan karma



lainnya, dia telah terlahir sebagai manusia dalam kehidupan sekarang ini. Beliau menjelaskan keseluruhan sistem karma dan ke-saling-tergantungan. Alhasil, sang biksu tua Srija mampu memahami hakikat sejati dari kenyataan dan sanggup merealisasikan tingkatan arya yang disebut pemasuk arus. Hasilnya, dia juga memperoleh kekuatan gaib dan sanggup kembali ke tempat di mana Sang Buddha berdiam, dengan menggunakan kekuatannya sendiri. Ketika anggota Sangha yang lain melihat ini, mereka mengatakan, '*Oh, lelaki tua ini, lihat apa yang telah dilakukannya. Sungguh menakjubkan bahwa dia sanggup meraih tingkatan ini.*'

Setelah melihat kejadian ini, kumpulan pengikut Sang Buddha memohon penjelasan. Mereka mengatakan bahwa mereka tidak sanggup merasakan kumpulan kebajikan sedikit pun pada lelaki tua ini. Itulah sebabnya mengapa mereka tidak mengizinkannya mengambil pentahbisan. Mereka bertanya kepada Sang Buddha bagaimana caranya dia bisa meraih kebajikan yang cukup dalam kehidupan sekarang ini untuk merealisasikan tingkatan arya yang disebut pemasuk arus ini. Sang Buddha menjelaskan bahwa dahulu kala di masa lampau, berkalpa-kalpa sebelumnya, dalam masa Buddha sebelumnya, makhluk ini, yang sekarang perumah-tangga Srija, telah terlahir sebagai seekor lalat. Ketika itu ada sebuah stupa. Hujan turun sangat derasnya dan stupa tersebut dikelilingi oleh air. Lalat ini tanpa sengaja mendarat di sebuah gundukan kotoran kuda yang kering. Melalui aliran air tersebut, lalat ini kemudian dibawa berkeliling (*pradaksina*) stupa tersebut di atas gundukan kotoran kuda kering tersebut. Sebagai hasilnya, kebajikan yang telah dia kumpulkan dari kejadian ini telah matang pada kehidupan sekarang ini dan membuatnya bisa mengambil pentahbisan dan mencapai tingkatan seorang arya. Ternyata kumpulan kebajikan tersebut sangat kecil sehingga tidak terasa oleh para pengikut Sang Buddha. Hanya persepsi dan kebijaksanaan Buddha yang unggul-lah yang membantu Beliau bisa merasakan elemen kebajikan ini di dalam diri lelaki tua tersebut. Ketika lelaki tua ini terlahir sebagai seekor lalat, dia tidak melakukan *pradaksina* keliling stupa dengan sengaja. Hal



tersebut dilakukan tanpa sadar, namun tetap saja cukup baginya untuk bisa membangkitkan jumlah kebajikan tertentu yang mengantarkannya kepada hasil yang seperti kita lihat bersama. Ini berarti bahwa ketika Anda, dengan kehendak dan kesengajaan, membuat persembahan, memuji, dan memberi penghormatan pada para Buddha, maka kebajikan yang Anda bangkitkan tak terkatakan.

Buddha Bertindak dengan Welas Asih dan Keadilan yang Besar Bagi Siapa Saja

Kita telah melihat dua alasan mengapa Buddha adalah objek berlindung yang layak. Pertama, Beliau telah mengatasi segala ketakutan pribadinya dan yang kedua, Beliau sepenuhnya terampil dalam menolong orang lain membebaskan diri mereka sendiri dari penderitaannya. Sekarang, jika seseorang memiliki dua kualitas ini, tapi perasaan welas asihnya tidak adil; jika dia memiliki perasaan welas asih hanya kepada mereka yang dia senangi dan tidak kepada mereka yang tidak disukai, maka meskipun kedua kualitas pertama tadi dimiliki, dia tidak akan layak dipercaya. Namun, ini bukan kasus yang terjadi bagi seorang Buddha. Welas asih Buddha bersifat universal dan adil terhadap semuanya. Beliau memiliki seorang putra bernama Rahula dan seorang sepupu bernama Devadatta, yang selalu mencoba menjatuhkan Buddha, menghalang-halangnya, atau menyakiti Buddha dengan berbagai cara. Namun, terhadap keduanya, Sang Buddha memiliki perasaan welas asih yang persis sama. Dalam kitab *Pembebasan di Tangan Kita*, dijelaskan bahwa Sang Buddha tidak memperlakukan putranya, Rahula, lebih baik daripada sepupunya, Devadatta. Ketika Devadatta memakan minyak pengobatan tertentu dan jatuh sakit dalam rangka ingin membuka kedok Sang Buddha, Sang Buddha malah mampu menyembuhkannya hanya dengan memanjatkan sebuah sumpah kebenaran. Dengan kata lain, berjanji bahwa cintanya pada Rahula dan Devadatta adalah setara. Ceritanya tidak terlalu jelas. Kisahnya menceritakan tentang Devadatta yang memakan apa yang diterjemahkan



sebagai ‘minyak pengobatan,’ tapi itu sebenarnya adalah mentega obat. Itu adalah persiapan khusus yang dibuat dokter sebagai sebuah jenis vitamin untuk meningkatkan energi dan tenaga seseorang. Dokter-dokter Tibet juga meramu obat ini, yang terbuat dari susu konsentrat, mentega, madu, dan bahan-bahan obat lainnya yang dimasak bersama-sama, dikeringkan, dan dikemas dalam bentuk kapsul. Ramuan ini sudah ada sejak zaman Sang Buddha, dan salah satu pengikutnya, karena keyakinannya yang besar, telah mempersembahkan ini kepada Sang Buddha. Sang Buddha menerima persembahan tersebut dan memakannya. Sesungguhnya, Beliau makan lebih dari dosis yang biasanya. Seperti yang kita katakan, sepupunya selalu mencoba mengerjai Buddha dan membuka kedoknya sebagai manusia biasa. Dia mengatakan, *‘Makan obat ini berlebihan tidak ada apa-apanya. Saya juga sanggup melakukan hal yang sama,’* dan dimakannya dalam jumlah banyak. Akibatnya, dia jatuh sakit. Dalam kasus ini, apa yang Sang Buddha lakukan adalah membuat sebuah sumpah dengan mengatakan, *‘Jika cintaku untuk putraku adalah persis sama dengan cintaku untuk Devadatta, maka semoga Devadatta sembuh.’* Karena cintanya buat keduanya setara, maka itulah yang persis terjadi dan Devadatta sembuh dari penyakitnya. Demikianlah kita dapat memahami bahwa itulah alasan lainnya mengapa Sang Buddha layak menjadi objek perlindungan, karena welas asihnya yang universal dan setara bagi semuanya.

Buddha Bertindak Demi Kepentingan Setiap Orang, Baik Mereka yang Menguntungkan Maupun Tidak

Alasan keempat mengapa Buddha layak menjadi objek perlindungan adalah, tanpa memperhatikan apakah makhluk tersebut menguntungkan atau menyakitinya, Buddha tetap akan bertindak demi kepentingan semua makhluk. Kita tahu ini adalah sesuatu yang cukup sulit bagi kita. Kita lebih mudah menolong mereka yang telah membantu kita. Kita memiliki kecenderungan meninggalkan mereka yang tidak melakukan apapun bagi kita



atau yang menyakiti kita. Bagi seorang Buddha, tanpa memperhatikan apakah makhluk hidup tersebut melakukan sesuatu yang menyenangkan maupun menyakitinya, Beliau akan menolong mereka semua. Jika tidak demikian, maka sekali lagi, berarti Buddha tidak dapat benar-benar diandalkan dan kita tidak dapat menganggap Beliau sebagai objek perlindungan yang layak. Karena empat alasan inilah, maka Buddha adalah objek perlindungan paling unggul.

Kita telah menjelaskan secara ringkas sebab-sebab mengambil perlindungan. Kita telah mengambil sedikit waktu untuk memeditasikannya. Setelah itu kita mulai melihat objek perlindungan – pertama, mengidentifikasi apa itu tiga permata (Triratna). Kita juga telah membahas alasan-alasan kelayakan mereka sebagai objek perlindungan. Khususnya, kita telah melihat bahwa Buddha pantas dipercaya karena empat alasan yang berbeda. Ketika kita melihat alasan-alasan mengapa tiga permata layak menjadi objek perlindungan, kelayakan Buddha sebagai objek perlindungan-lah yang utamanya dibahas. Akan tetapi, begitu kita telah memahami hal tersebut dengan tepat, alasan-alasan mengapa dua objek perlindungan yang lain juga layak dan dapat dipercaya, juga menjadi jelas. Kita memahami bahwa dengan mempraktikkan Dharma, maka seorang Buddha menjadi Buddha. Inilah sebabnya mengapa kita dapat memahami bahwa Dharma juga pantas untuk dipercaya dan layak sebagai objek perlindungan. Hal yang sama berlaku untuk permata Sangha. Karena anggota Sangha mengikuti Dharma, mereka memiliki permata Dharma di dalam arus batinnya. Karena itu, mereka juga layak sebagai objek perlindungan, bahkan meskipun mereka bukan perlindungan yang tertinggi.

Topik selanjutnya yang berhubungan dengan berlindung adalah *‘tolok-ukur telah mengambil perlindungan,’* akan dijelaskan besok. Malam ini saya berharap Anda memeditasikan apa yang baru saja dijelaskan hari ini jika Anda bisa. Jika tidak, setidaknya berusaha mengingatnya terus.



(Bagi Anda sekalian yang baru, ketika kita melafalkan doa dedikasi singkat ‘menarik ladang kebajikan’ di hal. 35 pada buku puja Anda, *Permata Hati bagi Yang Beruntung*, yang menyatakan ‘dengan kebajikan ini semoga saya dengan cepat mencapai tingkatan guruku – Buddha..’ Pada saat itu, kita harus berpikir bahwa ladang kebajikan, guru kita dalam wujud Buddha di atas kepala kita, larut ke dalam diri kita dan setelah itu memberkahi arus batin kita.)



HARI KEDUA

SESI PAGI

Kemarin saya telah menjelaskan bagaimana masing-masing dari Anda di sini memiliki kelahiran sebagai manusia yang unggul dalam kehidupan sekarang ini, yang diberkahi dengan semua kondisi yang menguntungkan – delapan jenis kebebasan dan sepuluh bentuk keberuntungan. Hal ini sangat istimewa karena berkumpulnya semua kondisi ini tidak hanya sangat langka dan kondisi yang berharga, namun juga memberikan kesempatan kepada Anda untuk meraih tujuan apapun yang Anda tetapkan bagi diri Anda sendiri. Namun, hidup ini tidak dapat berlangsung selamanya, dan walaupun kematian itu pasti, waktu kematian Anda tidak pasti. Sama seperti kebanyakan orang, Anda membuat rencana, apa yang ingin Anda lakukan selama hari ini, besok, minggu depan, bulan depan, bahkan tahun depan. Namun, Anda tidak memiliki gambaran kapan rencana-rencana ini akan terwujud.

Misalnya, seseorang mungkin saja membeli sepotong roti dan mulai memakannya, namun sebelum menyelesaikan potongannya, dia keburu mati. Walaupun saat membeli roti tersebut, dia pastinya tidak tahu bahwa hal ini akan terjadi. Dia memiliki keinginan penuh untuk memakan keseluruhan potongan roti tanpa peduli berapa hari yang dibutuhkan untuk itu. Biarpun demikian, dia tidak sanggup melaksanakan rencana awalnya.

Ketidakpastian ini berlaku bagi kita semua. Setelah menyadari ini, oleh karenanya sangat penting ketika Anda masih memiliki kelahiran sebagai manusia yang istimewa ini, untuk menggunakannya sesegera mungkin. Jika Anda menggunakan kelahiran Anda sekarang dengan baik untuk menyiapkan kematian Anda, maka tidak masalah apakah Anda mati besok atau dalam



waktu yang masih lama, karena Anda akan siap dan tidak akan merasa takut atau memiliki sedikitpun penyesalan.

Tentu saja persiapan ini harus dimulai segera. Persiapan tidak akan terjadi jika Anda terus menunda-nunda dengan berpikir, *'Pertama-tama, saya harus melakukan ini. Kemudian saya harus melakukan itu. Baru kemudian saya bisa menyiapkan kematian.'* Apa artinya mempersiapkan kematian? Artinya meningkatkan cara berpikir Anda. Ini termasuk mengesampingkan perhatian Anda akan berbagai hal dalam kehidupan ini, mengurangi faktor mental pengganggu Anda, menghilangkan kemalasan dan segala jenis distraksi; dan sebaliknya, berlatih dalam sikap yang sangat terkonsentrasi, berusaha untuk memiliki pikiran yang sebaik mungkin sepanjang waktu.

Apakah ini berarti Anda harus berhenti bekerja dan tidak melakukan aktivitas sehari-hari Anda? Itu tidak perlu. Anda hanya butuh mengubah sikap Anda dalam melakukan aktivitas tersebut. Jika Anda melakukan pekerjaan hanya untuk mencari nafkah, bertahan hidup dalam kehidupan yang sekarang ini, mengumpulkan kekayaan, menyokong keluarga, orang tua, anak-anak dan sebagainya; alasan-alasan demikian tidak cukup dan sangat sempit. Sebaliknya, Anda bisa melakukan pekerjaan untuk alasan yang lebih besar – Anda harus mengatakan pada diri Anda sendiri bahwa Anda ingin meraih sesuatu yang benar-benar bermanfaat, tidak hanya bagi diri Anda sendiri, namun mencakup semua makhluk. Anda ingin melihat semua makhluk hidup bahagia dan penderitaan mereka berakhir. Anda berpikir bahwa demi tujuan tertinggi tersebutlah Anda butuh bekerja dan mencari nafkah.

Anda harus terus melanjutkan pekerjaan sehari-hari, namun ketika melakukannya, Anda perlu mengubah sikap dengan cara yang baru saja dijelaskan. Inilah yang dimaksud dengan menyiapkan diri Anda sendiri untuk kematian Anda. Namun, hanya dengan membangkitkan tujuan *altruistik* tersebut dengan cara yang baru dijelaskan tidaklah cukup. Anda perlu mengetahui bagaimana cara melalui serangkaian perenungan dalam rangka



mendapatkan aspirasi tersebut, dan merasakannya lebih mendalam. Dengan hanya berpikir, '*Saya akan bekerja demi menolong semua makhluk hidup*' hanya akan membawa ke aspirasi yang dibuat-buat. Sebaliknya, Anda butuh berlatih dengan melalui serangkaian perenungan – melihat alasannya mengapa Anda butuh menolong makhluk hidup yang lain dan memahami bagaimana menolong mereka, dan sebagainya. Dengan cara ini, Anda akan sampai pada pemikiran yang sama, yaitu keinginan untuk menolong semua makhluk, namun pemikiran tersebut akan lebih tulus dan sungguh-sungguh.

Mengapa seseorang harus berkeinginan menolong makhluk lain? Pertama-tama, sama seperti Anda yang menginginkan kebahagiaan dan menghindari apapun yang tidak menyenangkan, ini juga berlaku untuk semua makhluk. Mereka memiliki harapan yang persis sama, ingin bahagia dan menghindari penderitaan apapun, sama seperti Anda.

Alasan kedua, Anda hanya satu orang tunggal, sementara makhluk lain tak dihitung jumlahnya. Oleh karena itu, jelas jauh lebih baik menginginkan kebahagiaan makhluk hidup yang tak dihitung jumlahnya daripada menginginkan kebahagiaan Anda sendiri. Secara umum, ketika Anda bertanya pada diri Anda sendiri, '*siapa yang lebih penting – satu orang saja atau semua makhluk hidup?*' jelas bahwa kesejahteraan semua makhluk jauh lebih penting dibandingkan kesejahteraan satu orang saja. Kita tahu pasti betapa berbedanya dua orang yang dimisalkan – seseorang yang bekerja dengan baik namun hanya demi kepentingannya sendiri dan keluarga dekatnya mungkin akan menikmati penghargaan tertentu dalam masyarakat; sementara seseorang yang bekerja tidak hanya untuk kepentingannya dan keluarganya sendiri, namun juga bekerja untuk kebaikan negaranya dan bagi banyak orang, jelas dianugerahi penghargaan yang lebih besar dalam masyarakat. Misalnya, seseorang yang bekerja dengan baik namun hanya untuk dirinya sendiri dan keluarganya tidak akan dianugerahi dengan penghargaan khusus, misalnya diberikan gelar tertentu. Sementara seseorang yang melakukan pekerjaan



sosial, membantu meningkatkan kondisi kesehatan, meningkatkan jumlah rumah sakit, menolong ekonomi negara dan sebagainya, akan memperoleh penghargaan dari pemerintah dan masyarakat dengan diberikan berbagai penghargaan dan gelar. Ini adalah pertanda yang sangat jelas bahwa orang tersebut melakukan sesuatu yang lebih penting dibandingkan mereka yang hanya bekerja untuk dirinya sendiri.

Alasan ketiga untuk mengingatkan Anda akan kesejahteraan semua makhluk hidup adalah, walaupun Anda tidak mengenali mereka (karena kelahiran lampau yang tak terhitung Anda telah berputar di dalam samsara sejak waktu yang tak bermula), tak ada satu makhluk pun di dalam samsara yang belum pernah menjadi makhluk yang sangat dekat dengan Anda, ibu-ibu Anda. Dalam kehidupan sekarang ini, di antara semua yang Anda sayangi, ibu Anda adalah yang paling dekat dengan Anda; dan penting untuk disadari bahwa Anda memiliki hubungan yang sangat dekat ini dengan setiap makhluk di dalam samsara, berulang-ulang. Namun, Anda cenderung menghiraukan kenyataan ini dan merasa berhubungan hanya dengan segelintir orang – anggota keluarga Anda, teman kerja, sahabat, dan lain-lain. Sama seperti ibu Anda yang telah merawat Anda dalam kehidupan yang sekarang, begitu pula dengan seluruh makhluk lain yang pernah menjadi ibu Anda di masa lampau. Anda paham bagaimana ibu Anda dalam kehidupan sekarang ini, telah membesarkan Anda, menjaga Anda dengan saksama, dan berdoa untuk kebahagiaan Anda. Hal ini juga berlaku dalam bentuk kehidupan yang lain. Kita tahu bagaimana ibu binatang juga merawat anak kecilnya sebaik yang mereka bisa. Oleh sebab itu, bukan hanya di kehidupan manusia Anda yang lampau semua makhluk hidup pernah menjadi ibu Anda, namun termasuk dalam bentuk kehidupan lain, seperti ketika Anda terlahir sebagai binatang.

Semua makhluk lain telah menunjukkan kebaikan yang besar pada Anda, tidak hanya ketika mereka menjadi ibu Anda di banyak kehidupan lampau, namun juga dalam hubungan yang lain. Ada banyak keadaan di mana



mahluk lain telah sangat baik dan membantu Anda. Sesungguhnya, seluruh kebahagiaan yang Anda nikmati dalam kehidupan sekarang itu berdasarkan kebaikan mahluk lain. Sebut saja makanan yang Anda nikmati, pakaian yang Anda kenakan, rumah yang Anda tinggali, pekerjaan yang Anda miliki, dan seluruh hal baik yang Anda nikmati dalam kehidupan ini – semua ini karena pertolongan dari mahluk lain. Ini bukan sesuatu yang harus Anda terima mentah-mentah tanpa berpikir. Jika Anda memikirkannya, maka akan menjadi sangat jelas bagi Anda. Misalnya, jika Anda minum susu, Anda tahu dari mana datangnya susu. Bukan hanya sapi yang telah banyak membantu Anda dalam kasus ini. Ada serangkaian mata rantai yang tersusun dari semua mahluk yang membantu Anda untuk mendapatkan segelas susu di atas meja Anda – ada sapi, mereka yang pemerah susu sapi, memberi perlakuan pada susu, mengemasnya, mengantarkannya, dan sebagainya. Berkat semua orang ini maka Anda sekarang dapat menikmati susu.

Contoh lain, perhatikan pakaian yang Anda kenakan. Kenyataan bahwa Anda sekarang sanggup memakai baju juga karena usaha dari serangkaian mata rantai manusia. Berkat kerja mereka maka Anda sekarang dapat mengenakan sebuah kaus. Anda boleh mengatakan *'Tak ada yang luar biasa tentang itu. Saya menghasilkan uang dan membeli kaos. Oleh sebab itu, biasa-biasa saja bila saya memiliki kaus.'* Sah-sah saja bila Anda berpikiran demikian, namun jika Anda memiliki uang untuk membeli kaus, tapi tidak ada orang yang mau menyibukkan diri dengan membuat kaus, maka tetap saja Anda tidak akan memiliki apapun untuk dipakai di badan Anda. Untuk uang yang Anda miliki untuk membeli kaus pun, tentu saja itu bukan sesuatu yang Anda bawa sejak lahir. Anda tidak terlahir dengan saku penuh dengan uang. Anda harus mencari uang untuk membeli kaus dan ini berarti memiliki sebuah pekerjaan, bekerja dengan orang lain, dan menjadi bagian dari keseluruhan masyarakat. Sebab itu, semua ini sangat erat kaitannya dengan usaha bersama yang telah menjadikan Anda memiliki uang untuk membeli kaus.



Anda mungkin masih bertahan dengan pemikiran, *'Ok, saya bekerja dan memang digaji. Namun, saya telah menghasilkan uang sendiri untuk membeli pakaian,'* dan seterusnya. Tentu saja benar bahwa Anda sekarang sanggup menafkahi hidup Anda dengan bekerja, namun bagaimana asalnya sehingga Anda bisa diterima untuk melakukan pekerjaan yang Anda lakukan? Sekali lagi, Anda tidak terlahir dengan kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan yang Anda lakukan sekarang. Bagaimana cara Anda mencapai titik hingga Anda bisa diterima dalam pekerjaan yang Anda miliki sekarang? Ketika Anda terlahir, Anda bahkan tidak tahu bagaimana cara makan, minum, bahkan bagaimana mengucapkan satu kata pun. Tentu saja segala sesuatu telah berubah sekarang. Namun, perubahan tersebut datang melalui usaha seluruh kelompok orang-orang yang mengajarkan Anda apapun dari hal yang paling mendasar, seperti bagaimana cara makan dan berbicara, hingga pengetahuan yang paling memukau yang Anda miliki sekarang – kemampuan untuk berpikir dan merenung. Karena itu, jika Anda mampu melihat keadaan dengan jernih dan tidak berpikiran pendek tentang masalah ini, maka Anda akan bisa melihat kebaikan besar yang telah ditunjukkan oleh banyak makhluk lain, dimulai dari kehidupan saat ini. Sesungguhnya, segala yang Anda miliki dan siapa diri Anda sekarang, itu semua terjadi berkat usaha dari banyak orang.

Untuk mengenali kenyataan ini, sekali lagi, seseorang tidak perlu mengikuti jalan spiritual tertentu. Setiap orang yang merenungkannya akan dapat memahaminya, selama mereka melihat segala sesuatu dengan jernih. Gagasan kesaling-terhubungan besar dalam dunia sekarang ini diakui oleh semakin banyak orang – bagaimana setiap orang dan segala sesuatunya saling bergantung. Bukan karena mereka telah diajari untuk memahami dengan cara demikian, namun ini dicapai melalui perenungan yang melihat secara jujur, bagaimana segala sesuatu berlaku, sehingga orang-orang bisa sampai pada kesimpulan tersebut. Demikianlah cara bagaimana gagasan kesaling-terhubungan dari segala sesuatu bisa menyebar.



Seperti yang kita katakan, dengan semakin meningkatnya tingkat pendidikan seseorang, berbagai ilmuwan dan pemikir lainnya sanggup untuk menganalisis dunia dan caranya berfungsi. Mereka cenderung memahami kesaling-terhubungan dari segala sesuatu di dunia ini – bagaimana setiap fenomena tidak berdiri dengan sendirinya, namun dihasilkan hanya dalam kaitannya dengan fenomena lain. Walaupun gagasan ini menjadi semakin lazim, namun hanya segelintir orang saja yang mulai memahami bagaimana kebahagiaan kita muncul dari kesaling-terhubungan antara banyak makhluk lain sehingga betapa kita sangat berhutang pada mereka.

Dengan demikian, kebaikan dari makhluk lain yang telah dan terus ditunjukkan pada Anda adalah sangat besar dan hal tersebut merupakan alasan yang sangat kuat dalam memaksa diri Anda untuk memikirkan kesejahteraan mereka. Tapi, masih ada alasan lain. Yakni, kenyataan bahwa Anda sekarang berada dalam situasi yang sangat istimewa. Pertama, Anda adalah manusia, tambahan lagi Anda juga menikmati sejumlah keadaan yang menguntungkan. Anda sudah bertemu dengan Dharma dan, oleh karenanya, telah memahami apa yang baik dan apa yang buruk, apa yang harus dilakukan, dan perilaku seperti apa yang harus dihindari. Coba bandingkan dengan situasi sebagian besar makhluk lain, betapa kondisi Anda sungguh istimewa. Kebanyakan makhluk lain yang telah dan sekarang menunjukkan kebaikan besar pada Anda tidak dapat menikmati keadaan-keadaan yang menyenangkan ini. Situasi mereka jauh lebih buruk dibandingkan dengan Anda. Namun, Anda berhutang pada mereka dan oleh karena itu jika Anda tidak menyibukkan diri Anda sendiri sepenuhnya untuk mencapai kesejahteraan mereka, tapi sebaliknya, bila Anda hanya memikirkan kebahagiaan Anda sendiri, yang Anda anggap lebih penting (padahal merekalah sumber sebenarnya untuk kebahagiaan pribadi Anda), apa lagi yang bisa lebih buruk atau lebih egois daripada jenis pemikiran seperti itu?



Jika Anda memikirkan berbagai alasan ini, Anda akan sampai pada kesimpulan bahwa memang lebih benar dan adil untuk menyibukkan diri Anda dengan kebahagiaan makhluk lain dan berlatih hingga terwujudnya kebahagiaan mereka. Kesimpulan ini akan lebih kuat dan tulus karena dibangun dari sejumlah penalaran yang sah. Bandingkan dengan pemikiran serupa yang bisa Anda miliki, namun tidak didukung dengan berbagai alasan ini, maka pemikiran tersebut lebih dangkal, seperti sesuatu yang ikut-ikutan saja. Oleh sebab itu, untuk memperoleh pemikiran yang sangat bermanfaat seperti ini, Anda harus bertumpu pada sejumlah perenungan dan Anda memerlukan metode untuk membangkitkan pikiran-pikiran baik ini dengan intensitas yang sangat kuat. Metode yang kita gunakan untuk tujuan tersebut adalah ajaran Sang Buddha. Dengan tujuan inilah maka saya mengajar dan Anda mendengarkan.

Topik kita di sini adalah berlindung (*Trisarana*). Dalam mendengarkannya, adalah penting untuk memiliki motivasi yang unggul. Jika Anda seorang buddhis, itu berarti berpikir dengan cara tertentu dan Anda harus berusaha dan memiliki pemikiran tersebut sekarang. Jika Anda bukan buddhis, masih terdapat beberapa pemikiran yang bermanfaat yang harus dimiliki selama mendengarkan dan Anda juga harus berusaha dan membangkitkan pemikiran tersebut sekarang.

Topik berlindung memiliki lima sub topik yang berbeda:

1. Sebab-sebab yang menjadi tumpuan ketika berlindung
2. Pada objek-objek yang mana kita berlindung
3. Tolok ukurnya bahwa seseorang telah berlindung
4. Manfaat-manfaat berlindung
5. Sila-sila yang berkaitan dengan berlindung

Di antara kelima poin tersebut, kita telah sampai pada poin yang ketiga, *'tolok ukur bahwa seseorang telah berlindung.'* Mengenai sebab-sebab



berlindung, kita telah melihat bahwa terdapat dua sebab mendasar yang umum bagi semua buddhis. Sebab umum yang pertama adalah rasa takut akan penderitaan samsara secara keseluruhan dan penderitaan di alam rendah pada khususnya; dan kemungkinan harus menjalani penderitaan ini di masa yang akan datang adalah tak tertahankan. Sebab umum yang kedua adalah keyakinan teguh akan kemampuan Triratna untuk melindungi kita dari penderitaan-penderitaan ini. Sebab ketiga, yang khusus berlaku bagi pengikut Mahayana, adalah perasaan bahwa penderitaan semua makhluk di dalam samsara adalah tak tertahankan.

Mengenai sub topik yang kedua, '*Pada objek-objek yang mana kita berlindung*,' sub topik ini memiliki dua bagian:

1. Benar-benar mengenali objek-objek perlindungan
2. Alasan-alasan mengapa mereka patut dijadikan objek perlindungan

Berkaitan dengan objek-objek perlindungan, kita telah melihat bahwa untuk terlindungi dari satu bahaya khusus atau ketakutan dalam hidup Anda, tidaklah perlu untuk mengambil perlindungan pada seluruh Triratna – satu saja cukup. Akan tetapi, agar terlindungi secara efektif dari seluruh penderitaan samsara dan penderitaan alam rendah pada khususnya, berikut bahaya kedamaian pribadi, maka Anda perlu mengambil perlindungan pada Triratna secara keseluruhan. Hal yang sama berlaku ketika Anda sakit ringan. Untuk mengobatinya, Anda tidak membutuhkan dokter, obat, dan perawat; Anda hanya butuh obat-obatan ringan. Di sisi lain, jika Anda sakit parah, tidak mungkin bisa sembuh jika Anda tidak mencari dokter—barangkali malah harus mencari banyak dokter—memakan obat, mendapatkan perawatan medis yang lain, dan Anda juga membutuhkan bantuan perawat.

Mengapa sudah pasti bahwa tiga objek perlindungan diperlukan? Agar perlindungannya efektif, Anda membutuhkan seseorang yang sanggup menunjukkan kepada Anda apa itu berlindung. Anda juga membutuhkan



Dharma, selaku perlindungan yang sesungguhnya. Lebih jauh, ketika Anda berada dalam proses untuk menghasilkan perlindungan yang sebenarnya dalam diri Anda, yakni Dharma itu sendiri, Anda membutuhkan bantuan orang-orang yang bertindak sebagai model (teladan) untuk diikuti. Inilah sebabnya mengapa Anda juga membutuhkan permata Sangha.

Berhubungan dengan objek yang mana dalam berlindung, kita telah melihat bahwa langkah pertama adalah mengenali apa saja objek-objek perlindungan. Saya sudah menjelaskan kemarin bahwa permata Buddha memiliki dua aspek – *Rupakaya* atau tubuh perwujudan, dan *Dharmakaya* atau tubuh kebenaran. Lanjut, saya juga telah menjelaskan bahwa permata Dharma tersusun dari kualitas-kualitas yang ditemukan dalam arus batin seorang arya. Kualitas-kualitas tersebut tergolong dalam dua kategori, yaitu kualitas pemisahan atau purifikasi, dan kualitas pengetahuan. Kualitas dari pemisahan atau purifikasi adalah aspek pembersihan dari kilesa. Seorang arya telah menghapuskan kilesa atau memisahkan batin mereka dari kilesanya. Cara lain untuk menjelaskan aspek pertama dari permata Dharma ini adalah dengan menyebutnya kebenaran penghentian.

Berkaitan dengan permata Sangha, ia merupakan makhluk yang telah memahami ketanpa-akuan atau kesunyataan secara langsung. Dengan kata lain, permata Sangha terdiri dari makhluk-makhluk yang tidak lagi mengumpulkan karma-karma baru yang dapat melemparkan mereka menuju kelahiran kembali dalam samsara.

Aspek yang kedua berkaitan dengan objek perlindungan adalah memahami mengapa mereka cocok sebagai objek perlindungan, utamanya berkenaan dengan permata Buddha. Ada empat alasan utama mengapa Sang Buddha cocok menjadi objek perlindungan. Alasan pertama adalah Buddha telah mengatasi rasa takutnya sendiri. Jika seseorang belum mengatasi rasa takutnya sendiri, bagaimana mungkin dia dapat melindungi makhluk lain dari ketakutannya? Karena itu, seorang Buddha cocok menjadi objek perlindungan



karena pertama-tama, Beliau telah mengatasi segala rasa takutnya. Mengapa bisa begitu? Karena Beliau telah menyelesaikan dua aspek dari Sang Jalan, yaitu menyingkirkan semua yang harus ditinggalkan dan menyempurnakan semua yang harus direalisasikan.

Persyaratan lain agar seorang makhluk cocok menjadi sebuah objek perlindungan adalah makhluk tersebut harus terampil dalam menunjukkan cara bagi makhluk lain untuk membebaskan diri mereka sendiri dari penderitaannya. Seperti yang telah kita lihat, ini berlaku bagi seorang Buddha, sebagaimana diceritakan dalam kisah perumah-tangga Srija. Jika seorang makhluk telah mengatasi rasa takutnya dan terampil dalam menolong makhluk-makhluk agar terbebaskan dari penderitaannya sendiri, namun jika makhluk tersebut memihak pada kepentingan makhluk tertentu (jika dia memerhatikan makhluk tertentu namun mengabaikan yang lain), maka dia tidak akan pernah cocok menjadi objek perlindungan karena dia tidak bisa diharap. Sekali lagi, bukan demikian halnya dengan seorang Buddha. Belas kasih Buddha bersifat universal dan ini digambarkan dengan kisah putra Sang Buddha, Rahula, dan sepupunya Devadatta.

Alasan keempat mengapa Buddha cocok menjadi objek perlindungan adalah karena perhatiannya bagi yang lain setara, terlepas apakah mereka menguntungkan atau tidak. Berhubungan dengan dua kategori makhluk ini, mereka yang baik kepadanya dan mereka yang tidak, perhatian Buddha terhadap mereka tetap sama. Ini adalah alasan keempat mengapa seorang Buddha cocok menjadi objek perlindungan terunggul. Selesai sudah penjelasan topik kedua, *'pada objek-objek yang mana kita berindung'*.

Tolok Ukur bahwa Seseorang Telah Berindung

Kita sampai pada poin ketiga, *'tolok ukur bahwa seseorang telah berindung.'* Ini untuk memahami dari sudut mana seseorang dikatakan telah berindung dengan efektif. Ada empat tolok ukur berindung:



1. Berlindung sambil menyadari kualitas-kualitas objek-objek perlindungan
2. Berlindung sambil menyadari ciri-ciri masing-masing objek perlindungan
3. Berlindung sambil mengenali peran khusus dari masing-masing objek perlindungan
4. Berlindung tanpa mengakui objek-objek perlindungan yang lain.

Kita akan memasuki penjelasan poin-poin di atas. Akan tetapi, untuk meditasi Anda, Anda belum sampai pada poin ini. Anda telah mengambil sedikit waktu untuk memeditasikan penderitaan alam rendah sebagai sebab bagi perlindungan Anda, namun Anda belum memeditasikan penderitaan samsara secara keseluruhan, yaitu aspek lain dari sebab pertama berlindung ini. Karena itu, sekarang Anda akan mengambil sedikit waktu untuk memeditasikan penderitaan samsara secara keseluruhan dan melihatnya sebagai suatu kekurangan. Untuk melakukannya, Anda akan memulai dengan memperjelas visualisasi guru Anda, yang menyatu dengan istadewata Buddha di atas kepala Anda. Anda juga akan membayangkan semua makhluk dalam samsara di sekeliling Anda. Anda akan memulai dengan merenungkan bahwa jika Anda dan semua makhluk hidup di dalam samsara sampai sekarang masih belum bisa membebaskan diri dari samsara, sebaliknya terus berputar tanpa akhir dalam keadaan harus mengalami berbagai penderitaan yang menyiksa ini, itu dikarenakan kegagalan memahami hakikat dari samsara yang tidak terlepas dari penderitaan. Anda telah gagal melihat keberadaan samsara sebagai kekurangan, sesuatu yang jauh dari sempurna. Sebagai akibatnya, Anda tetap melekat pada apa yang disebut sebagai hal-hal yang baik dalam samsara dan inilah sebabnya mengapa Anda masih mengembara dalam samsara. Anda kemudian berdoa pada guru Anda, Sang Buddha di atas kepala Anda, dan memohonnya untuk memberkahi Anda dan semua makhluk dalam samsara agar segera mengatasi kesalahpahaman ini, dan sebaliknya merealisasikan hakikat keberadaan samsara yang tidak sempurna, yang



sifatnya menyatu dengan penderitaan. Sebagai jawaban atas permohonan Anda, Anda membayangkan Buddha memancarkan cahaya dan nektar pancawarna yang larut ke dalam diri Anda dan seluruh makhluk hidup di sekitar Anda. Hal ini memiliki efek membersihkan diri dari segala kesalahan, penghalang, penyakit, dan sebagainya, pada umumnya; dan pada khususnya, penghalang karma dan kilesa-kilesa yang menghalangi kita untuk melihat wajah sesungguhnya dari samsara, yang sesungguhnya menyatu dengan penderitaan. Berikutnya, Anda membayangkan bahwa Anda menerima semua berkah dari Sang Buddha melalui cahaya dan nektar ini, sehingga Anda siap untuk meraih realisasi sebenarnya mengenai poin ini. Ambil lima menit untuk mengajukan permohonan ini pada sang guru, Sang Buddha.

(Meditasi)

Kemarin Anda telah merenungkan kenyataan bahwa kematian Anda adalah pasti, kenyataan bahwa Anda harus mati suatu hari nanti adalah sesuatu yang tak terelakkan. Tapi waktu kematian Anda tidak diketahui. Setelah menyadari banyaknya karma pelempar untuk kelahiran di alam rendah, terdapat kecenderungan yang sangat besar bagi Anda untuk terjatuh di alam rendah dalam kelahiran mendatang, sehingga harus mengalami penderitaan yang menakutkan yang diakibatkan oleh keadaan ini. Untuk itu, Anda berkesimpulan bahwa Anda harus berupaya habis-habisan, tanpa menunda sekejap pun, untuk mempurifikasi karma-karma untuk kelahiran demikian, dan memastikan Anda mendapatkan kelahiran yang membahagiakan di kehidupan yang akan datang. Kemarin meditasi kita telah sampai pada poin ini.

Sekarang, Anda akan meneruskan dari poin ini dengan berkata pada diri sendiri, *'Alangkah baiknya jika saya mendapatkan kelahiran yang lebih tinggi di kehidupan yang akan datang. Saya akan terhindar dari penderitaan di alam rendah untuk sementara, namun saya masih harus mengalami, misalnya, penderitaan manusia, jika saya terlahir sebagai manusia. Jika saya mampu*



terlahir sebagai makhluk setengah dewa atau asura, maka saya akan mengalami penderitaan asura; atau jika saya terlahir sebagai dewa, itu berarti saya masih harus mengalami penderitaan sebagai dewa. Sesungguhnya, selama saya masih mengambil kelahiran dengan skandha didapatkan yang tidak murni, tidaklah mungkin untuk beristirahat sedikit pun dalam penderitaan saya.' Dengan mendapatkan skandha demikian, berarti setiap saat Anda akan mengalami penderitaan yang sesungguhnya (*dukkha dukkha*), atau Anda mungkin mengalami penderitaan karena perubahan, yakni pengalaman-pengalaman yang Anda anggap sebagai kenyamanan atau kebahagiaan. Semua ini bukan kebahagiaan yang sesungguhnya dan disebut sebagai penderitaan karena perubahan karena cepat atau lambat, mereka akan merosot dan digantikan dengan bentuk penderitaan yang nyata. Jika Anda tidak sedang mengalami momen yang menderita atau nyaman, ada kemungkinan yang ketiga, yaitu mengalami perasaan yang netral. Namun, ini juga merupakan bentuk lain dari penderitaan yang disebut penderitaan yang menyatu dengan keberadaan yang berkondisi atau *viparinama dukkha*. Ini berarti perasaan netral masih merupakan sebuah bentuk penderitaan, karena meskipun dia bersifat laten (terpendam) dan tidak bermanifestasi, tapi Anda masih memiliki benih penderitaan di dalam diri Anda. Dengan demikian, perasaan netral tersebut setiap saat bisa segera berubah menjadi salah satu bentuk penderitaan – penderitaan yang nyata atau perasaan senang yang sesungguhnya merupakan penderitaan yang diakibatkan oleh perubahan. Jadi, inilah kenyataan dari situasi Anda. Walaupun Anda berusaha mendapatkan kelahiran yang lebih tinggi di kehidupan yang akan datang, Anda tetap masih harus mengalami ketiga jenis penderitaan ini. Lebih jauh, cepat atau lambat, Anda akan melakukan sesuatu yang tidak baik dan sebagai akibatnya, Anda akan terlempar ke dalam kelahiran yang rendah. Oleh karena itu, selama Anda memegang skandha-didapatkan yang tidak murni, maka tidak ada kemungkinan untuk mengalami apapun yang baik yang dapat Anda percayai, tanpa perlu menyebutkan semua perasaan buruk yang Anda miliki. Anda



kemudian akan menyimpulkan bahwa hakikat sejati dari samsara adalah penderitaan. Lima menit untuk memeditasikannya sekarang.

(Meditasi)

Telah dikatakan bahwa selama Anda terus mengambil kelahiran dengan skandha-didapatkan yang tidak murni ini, Anda hanya akan mengalami penderitaan. Apakah skandha-skandha ini? Mereka adalah skandha fisik atau tubuh, skandha perasaan, skandha identifikasi, skandha faktor-faktor pembentuk, dan skandha kesadaran. Jadi, di antara kelima skandha yang menyusun diri kita tersebut, terdapat skandha perasaan. Seperti yang baru dijelaskan, hanya ada tiga jenis perasaan dasar – perasaan menderita, menyenangkan, dan netral. Anda sudah melihat bahwa ketiga perasaan ini sesungguhnya merupakan jenis penderitaan yang berbeda.

Dalam meditasi sebelumnya, Anda menarik kesimpulan bahwa selama Anda mengambil kelahiran dengan skandha-didapatkan yang tidak murni, Anda hanya akan mengalami penderitaan – Anda tidak akan lolos dari salah satu atau ketiga jenis penderitaan. Hal ini berarti sepanjang Anda terus terlahir di bawah pengaruh karma dan kilesa Anda, maka ceritanya tetap akan demikian. Namun, Anda tidak sendirian dalam situasi ini karena hal yang sama persis menimpa semua makhluk di dalam samsara. Mereka juga terus-menerus didorong untuk terlahir oleh karma dan kilesa mereka, dan sebagai akibatnya, harus mengalami penderitaan yang sama persis seperti yang Anda alami, berulang-ulang kali. Setelah memikirkan semua makhluk yang berada dalam situasi yang sama ini, Anda akan memiliki keinginan yang sama terhadap penderitaan mereka, yaitu mengakhirinya seperti yang Anda lakukan terhadap penderitaan Anda. Secara khusus, Anda akan merasa bahwa, sama seperti Anda yang merasa tak tertahankan dengan penderitaan yang Anda harus lalui, begitu pula dengan mereka, sama tak tertahankannya karena harus mengalami penderitaannya. Anda kemudian akan membangkitkan keinginan untuk mengakhiri penderitaan mereka. Dengan kata lain, Anda



membangkitkan welas asih bagi makhluk lain. Lima menit untuk memeditasikan ini.

(Meditasi)

Berlindung Sambil Menyadari Kualitas-kualitas Objek-objek Perlindungan

Tolok ukur pertama bahwa seseorang telah berlindung adalah mengambil perlindungan sambil menyadari kualitas-kualitas dari objek-objek berlindung. Ini berarti Anda perlu mengetahui kualitas-kualitas dari permata Buddha, permata Dharma, dan permata Sangha.

Kualitas-kualitas Buddha

Kualitas-kualitas Buddha adalah tak terbatas. Untuk memudahkan Anda merenungkannya, mereka dibagi ke dalam empat kelompok:

1. Kualitas tubuh Buddha
2. Kualitas ucapan Buddha
3. Kualitas batin Buddha
4. Kualitas aktivitas Buddha



Kualitas-kualitas Tubuh Buddha

Ketika merenungkan kualitas tubuh Buddha, sesungguhnya Anda harus merenungkan tiga puluh dua tanda utama dan delapan puluh tanda sekunder tubuh seorang Buddha. Dengan jumlah yang besar tersebut, ini bukanlah sesuatu yang dapat Anda pelajari dengan cepat. Ini memerlukan sejumlah pembelajaran sebelumnya. Satu contoh dari berbagai tanda ini adalah tanda roda Dharma pada tangan dan kaki Buddha. Karakteristik dari tubuh Buddha ini adalah hasil dari menjaga disiplin sila yang murni pada umumnya, namun pada khususnya, tanda ini merupakan hasil dari seorang makhluk yang ketika masih dalam latihan untuk menjadi Buddha, telah menemani gurunya dari satu tempat ke tempat lainnya atau ketika gurunya tiba, telah menyambut dan menemaninya ke mana pun Beliau pergi.

Contoh lain yang menggambarkan tubuh Buddha adalah kehalusan dari telapak kakinya. Telapak kaki Anda melengkung dan ada bagian yang menyentuh tanah dan ada yang tidak. Namun, kaki seorang Buddha diibaratkan dengan dada seekor kura-kura. Kakinya sepenuhnya halus dan tidak terdapat bagian yang lebih tinggi atau lebih rendah. Ciri-ciri tubuh Buddha ini sama seperti karakteristik lainnya, yang merupakan hasil dari menjaga sila dengan murni dari Buddha yang akan datang ketika Beliau masih dalam latihan. Namun, hal tersebut khususnya merupakan hasil dari menjaga sila yang diambil dengan murni. Ini hanya dua contoh karakteristik tubuh Buddha. Kita tidak memiliki waktu untuk membahas satu per satu dari ketiga puluh dua tanda utama dan delapan puluh tanda sekunder dari tubuh Buddha. Masing-masing tanda memiliki sebabnya tersendiri, yang merupakan hasil dari aspek tertentu dari latihan Buddha yang akan datang. Ciri selanjutnya dari tubuh Buddha adalah, misalnya, matanya yang memanjang, mulutnya yang memiliki bentuk atau proporsi tertentu, dan sebagainya. Untuk menyimpulkan seluruh kualitas tubuh Buddha, boleh dibilang tubuh Buddha selalu enak dipandang. Dengan kata lain, kapanpun dan siapapun melihat



tubuh seorang Buddha, mereka akan selalu terkesan dengannya. Kesan ini akan semakin mendalam ketika seseorang merenungkan penampilan seorang Buddha dengan penuh keyakinan. Walau demikian, bila seseorang merenungkannya tanpa keyakinan sekali pun, tubuh seorang Buddha tetap enak dipandang.

Walaupun mungkin susah bagi Anda untuk memikirkan keseluruhan tiga puluh dua dan delapan puluh karakteristik, ketika Anda memikirkan karakteristik tubuh Buddha, apa yang Anda sanggup lakukan sekarang adalah membayangkan penampilan umum seorang Buddha – warna tubuhnya seperti emas yang mencair, berikut posisi kedua tangan dan kakinya. Ketika Anda merenungkan kualitas dari tubuh seorang Buddha, Anda dapat membayangkannya sama seperti Anda biasa melihatnya tergambar di berbagai lukisan. Ketika Anda merenungkan Buddha dengan cara ini, Anda tidak seharusnya melihat Buddha seperti sebuah patung yang terbuat dari tanah liat, logam, atau seperti sebuah lukisan, namun Anda harus melihat tubuh Buddha terbuat dari cahaya. Atau kalau Anda senang, Anda dapat membayangkan bahwa dia terbuat dari api yang mengambil aspek-aspek yang biasanya Anda bayangkan. Lebih lanjut, tubuhnya memancarkan begitu banyak cahaya ke seluruh penjuru. Tubuh Buddha juga terbalut dalam tiga jubah monastik, namun pakaian ini tidak sama seperti yang Anda punya, mereka tidak benar-benar menyentuh tubuh Sang Buddha. Anda juga harus memikirkan bahwa di setiap pori-pori tubuh Buddha, terdapat alam Buddha yang jumlahnya tak terhingga. Lebih jauh lagi, dari masing-masing pori-pori, Sang Buddha tidak hanya memancarkan cahaya, namun juga memancarkan berbagai emanasi dirinya sendiri yang menyebar ke seluruh penjuru untuk menguntungkan seluruh makhluk dengan berbagai cara.

Jika Anda mengingat kembali, ketika Anda mempraktikkan *Permata Hati Bagi yang Beruntung* pagi ini, dalam bait yang kedua dalam ‘*Permohonan guru-guru silsilah,*’ Anda menunjukan permohonan Anda pada Buddha



Sakyamuni dengan mengatakan ‘*Engkau yang tubuhnya tercipta atas sepuluh juta kebajikan.*’ Tentu saja angka sepuluh juta hanya kiasan; sesungguhnya, dibutuhkan jauh lebih banyak kebajikan untuk menghasilkan tubuh seorang Buddha. Anda harus memahami bahwa tubuh seorang Buddha merupakan hasil dari himpunan kebajikan yang besar sekali. Dalam *Pembebasan di Tangan Kita*, dijelaskan bahwa untuk menghasilkan satu pori-pori tubuh Buddha, dibutuhkan seluruh kebajikan yang bisa ditemukan di dunia, termasuk kebajikan Perealisasi Sendiri, Pendengar, begitu pula raja pemegang roda atau *Chakravartin*. Jika Anda kemudian mengalikan kebajikan yang dibutuhkan untuk menghasilkan semua pori-pori tubuh seorang Buddha dengan seratus, maka itu adalah jumlah kebajikan yang dibutuhkan untuk menghasilkan hanya satu dari delapan puluh tanda sekunder tubuh seorang Buddha.

Untuk menghasilkan satu tanda utama tubuh Buddha, dibutuhkan himpunan kebajikan seratus kali kebajikan yang dibutuhkan untuk menghasilkan seluruh tanda sekunder tubuh Buddha. Untuk menghasilkan satu tanda utama seorang Buddha, yaitu *urnakesa* (rambut melingkar ke dalam yang ditemukan di antara alis mata Buddha), dibutuhkan himpunan kebajikan sebanyak seribu kali kebajikan yang dibutuhkan untuk menghasilkan seluruh tanda utama seorang Buddha. Untuk tonjolan mahkota kepala atau *ushnisha*, ini dihasilkan dari seratus ribu kali kebajikan yang dibutuhkan untuk menghasilkan *urnakesa*. Jika Anda mengalikan kebajikan yang dibutuhkan untuk menghasilkan tonjolan mahkota kepala tubuh seorang Buddha dengan 10^{15} , maka Anda akan memiliki kebajikan yang cukup untuk menghasilkan sebuah ucapan Buddha. Hal ini dijelaskan dalam *Untaian Permata* karya Nagarjuna dan juga dalam *Bodhisattvabhumi* karya Arya Asanga.

Dengan mendengarkan penjelasan ini, Anda sekarang mendapatkan gambaran seberapa besar kebajikan yang dibutuhkan untuk menghasilkan tubuh Buddha. Dikarenakan hakikat tubuh Buddha inilah, hakikat yang



membuat praktik persembahan kita, penghormatan, dan sebagainya, yang dilakukan berkaitan dengan bentuk fisik ini, menjadi sangat bermanfaat.

SESI SIANG

Anda telah membangkitkan motivasi yang baik pagi ini, namun Anda telah istirahat cukup panjang sehingga bisa jadi Anda memiliki berbagai pemikiran yang berbeda. Dengan demikian, motivasi awal Anda mungkin telah melemah oleh berbagai pemikiran yang muncul tersebut. Akan sangat baik sekali untuk mengambil sedikit waktu sekarang untuk membangkitkan kembali kekuatan awalnya. Untuk ini, Anda harus mengingatkan diri Anda sendiri bahwa Anda sekarang telah meraih kelahiran sebagai manusia yang sangat istimewa, yang memiliki kebebasan dan keberuntungan yang baik. Namun, bentuk kehidupan ini akan berakhir dan Anda tidak tahu kapan itu akan terjadi. Anda sekarang akan berkata pada diri Anda sendiri bahwa sebelum Anda mati, Anda harus sekuat tenaga melakukan semua yang Anda bisa secepatnya untuk mencapai Kebuddhaan, dalam rangka membebaskan semua makhluk hidup dari penderitaannya dan membimbing mereka menuju kebahagiaan. Dengan tujuan inilah, Anda sekarang akan mendengarkan, merenungkan, dan memeditasikan tahapan jalan untuk ketiga jenis praktisi yang membimbing ke pencerahan ini.

Kita telah melihat berbagai kualitas Buddha. Secara khusus, kita sudah mulai melihat kualitas-kualitas tubuh Buddha. Kesimpulan kualitas tubuh Buddha adalah bahwa siapapun yang melihat tubuh seorang Buddha tidak akan pernah menolaknya, karena tubuhnya selalu enak untuk dipandang. Lebih lanjut, hanya dengan melihat tubuh Buddha, ini dapat menghasilkan efek yang positif dalam membantu Anda menuju pembebasan dari segala penderitaan samsara secara keseluruhan, berikut kedamaian pribadi.

Kualitas Ucapan Buddha



Jika ingin merinci kualitas ini, kita harus melihat enam puluh empat kualitas yang dimiliki oleh ucapan Buddha. Namun, ini akan memakan banyak waktu. Kita tidak punya waktu untuk membahas semuanya, namun untuk memahami lebih baik seperti apa ucapan Buddha, Anda dapat mengambil contoh dari empat puluh atau lima puluh orang dalam ruangan ini. Jika masing-masing dari Anda menanyakan pertanyaan pada saya, saya harus menjawab pertanyaan tersebut satu per satu, memberikan jawaban yang berbeda bagi masing-masing orang yang hadir. Namun, kualitas ucapan Buddha berbeda. Jangankan empat puluh atau lima puluh orang, bahkan jika setiap makhluk di tiga alam dan sepuluh penjuru secara serempak mengajukan pertanyaan pribadi mereka pada seorang Buddha, maka Beliau akan sanggup menjawab mereka semua sesuai kebutuhan dan kecenderungan masing-masing individu, tanpa harus memberikan jawaban secara individu atau mengatakan banyak hal yang berbeda, tapi cukup dengan mengucapkan satu syair saja. Satu syair yang diucapkan oleh Buddha akan terdengar oleh masing-masing individu dalam bahasanya masing-masing dan jawaban tersebut akan menjawab dengan tepat apa yang ditanyakan orang tersebut dan disesuaikan dengan kebutuhannya. Penjelasan ini menyimpulkan kualitas ucapan Buddha yang paling penting.

Satu contoh karakteristik ucapan Buddha ini adalah *Prajñāparamita Sutra* yang hadir dalam beberapa versi panjang yang berbeda. Versi paling panjang terdiri dari seratus ribu bait, versi panjang menengah memiliki dua puluh ribu bait, dan versi yang lebih pendek yang terkandung dalam satu jilid memiliki delapan ribu bait. Anda mungkin berpikir, '*Barangkali di satu hari Buddha mengajarkan Prajñāparamita Sutra seratus ribu bait dan delapan ribu bait pada hari selanjutnya,*' dan sebagainya. Akan tetapi, bukan demikian caranya ketiga jenis versi yang berbeda ini terjadi. Sesungguhnya, Sang Buddha mengajarkan *Prajñāparamita Sutra* hanya satu kali. Versi-versi yang berbeda ini muncul karena mereka yang Beliau maksudkan untuk mendengar sutra ini berbeda-beda, sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan mereka.



Dengan kata lain, mereka yang membutuhkan penjelasan yang lebih luas mendengar versi dalam seratus ribu bait (terjemahannya dalam bahasa Tibet memiliki enam belas jilid). Mereka yang membutuhkan penjelasan menengah mendengarnya dalam dua puluh ribu bait, terjemahannya terdiri dari enam jilid. Mereka yang kebutuhannya mendengar versi yang lebih pendek mendengarnya dalam delapan ribu bait, yang terkandung dalam satu jilid terjemahan, berikut versi lainnya pula. Mereka yang hanya butuh mendengar versi yang sangat ringkas akan mendengar *Sutra Hati*, versi yang paling ringkas dari *Sutra Penyempurnaan Kebijakanaksanaan*.

Barangkali Anda sudah mengetahui ada sutra yang merupakan bagian dari kendaraan agung atau sutra Mahayana, dan ada sutra yang diajarkan bagi mereka yang hanya beraspirasi pada pembebasan pribadi. Sekali lagi, Anda tidak seharusnya membayangkan bahwa pada suatu hari Buddha berangkat ke suatu tempat dan mengajarkan sutra Mahayana pada sekelompok pengikut tertentu dan di hari lainnya Beliau pergi menuju tempat lain dan mengajarkan sutra yang ditujukan bagi mereka yang hanya mencari pembebasan pribadi. Sesungguhnya, sutra-sutra ini diajarkan pada saat yang sama bagi makhluk dengan kecenderungan yang berbeda-beda. Bagi mereka yang memiliki kecenderungan Mahayana akan mendengar sutra Mahayana. Mereka yang hanya memiliki kecenderungan menginginkan pembebasan pribadi akan mendengar sutra Theravada. Sesungguhnya, demikianlah sifat dasar ucapan Sang Buddha. Beliau tidak perlu memberikan ajaran yang berbeda pada makhluk yang berbeda di saat yang berbeda. Beliau dapat mengajar pada saat yang sama dan kata-katanya akan dimengerti secara berbeda menurut kebutuhan dan kecenderungan yang hadir.

Walau demikian, barangkali kualitas yang paling berharga dari ucapan Buddha adalah, berkat ucapan Buddha, Anda dapat mengurangi kemarahan, kemelekatan, dan mengatasi ketidaktahuan Anda. Ini merupakan kualitas yang penting dari ucapan Buddha. Sebagai penuntun kita, Jey



Tsongkhapa yang agung memuji Sang Buddha, *‘Tiada satu kata pun yang Engkau ucapkan yang tidak bertindak untuk mengurangi penderitaan makhluk hidup dan meningkatkan kebahagiaannya,’* dan inilah karakteristik utama dari ucapan Buddha. Setiap kata yang diucapkan oleh Buddha akan bertindak dengan tujuan baik untuk membantu makhluk hidup mengatasi beberapa bentuk penderitaan atau bertindak untuk memberikan kebahagiaan yang lebih besar.

Kualitas Batin Buddha

Kualitas batin Buddha adalah tak terhingga. Jika kita ingin menjelaskannya dengan rinci, akan membutuhkan banyak waktu. Ada sepuluh kekuatan, empat jenis ketanpa-takutan, dan seterusnya. Meskipun demikian, di dalam Lamrim, seluruh kualitas mental yang banyak ini pada dasarnya dipadatkan menjadi dua – kualitas pengetahuan Buddha dan kualitas welas asihnya.

Pengetahuan Buddha

Pengetahuan atau kebijaksanaan Buddha adalah sesuatu yang melampaui seluruh fenomena yang dapat diketahui. Dalam satu pikiran, seorang Buddha mengetahui semua yang ada. Ketika Anda berlatih memahami satu fenomena, hal tersebut saja sudah membutuhkan usaha yang besar dan sekali Anda mengetahui satu hal secara menyeluruh dan tepat, tidak berarti bahwa Anda dapat mengetahui semua fenomena yang lain. Di lain sisi, kebijaksanaan Buddha adalah kebijaksanaan di mana Beliau mengetahui segala sesuatu secara sekaligus dengan akurat. Lebih lanjut, sebagai non-Buddha, Anda mungkin memahami fenomena konvensional, namun Anda tidak bisa pada saat yang bersamaan memahami kebenaran tertinggi atau kesunyataan. Jika Anda terkonsentrasi pada fenomena konvensional, Anda tidak bisa memahami hakikat tertingginya, atau kesunyataan, pada saat yang bersamaan; dan sebaliknya, ketika Anda secara langsung memahami



kesunyataan, Anda tidak bisa pada saat yang bersamaan memahami fenomena konvensional. Seorang Buddha menyadari kesunyataan semua fenomena, dan pada saat yang bersamaan, mengetahui dengan sempurna hakikat konvensional.

Jangankan makhluk biasa seperti kita bisa memahami kedua kebenaran secara serempak, yang pastinya di luar kemampuan kita, bahkan Arya Bodhisattva sekali pun tidak mampu memahami kedua kebenaran secara serempak. Ketika seorang Arya Bodhisattva memahami kesunyataan secara langsung, Beliau tidak dapat memahami fenomena konvensional secara bersamaan. Demikian sebaliknya, ketika Beliau sedang memahami fenomena konvensional, Beliau tidak bisa memahami hakikat tertingginya atau kesunyataan secara bersamaan. Hal ini berlaku bagi semua Bodhisattva, dari Bodhisattva tingkat pertama hingga kesepuluh. Pada jalan Bodhisattva tingkat kesepuluh, masih terdapat penghalang yang sangat halus yang mencegah persepsi dua kebenaran secara bersamaan. Pada momen pertama penghalang tersebut dapat teratasi, dengan kata lain, pada momen yang paling akhir dari tingkat Bodhisattva kesepuluh, Sang Bodhisattva telah mengatasi penghalang akhir menuju kemahatahuan dan menjadi seorang Buddha. Selanjutnya dari sana, Beliau sanggup untuk memahami kedua kebenaran, konvensional dan tertinggi, secara bersamaan.

Welas Asih Buddha

Kualitas utama yang kedua dari batin Buddha adalah welas asihnya yang besar atau tidak terbatas. Kita paham bahwa bagi non-Buddha atau makhluk biasa seperti diri kita, kita hanya dapat membangkitkan sedikit welas asih ketika kita merasakan penderitaan yang nyata dari makhluk hidup. Walaupun penderitaan nyata para makhluk sudah bisa terasa, barangkali masih susah bagi kita untuk membangkitkan welas asih. Yang pasti, hanya ketika penderitaan makhluk bisa langsung kita alami, barulah kita bisa merasakan sedikit welas asih, tapi di lain waktu kita tidak membangkitkan



welas asih. Namun, seperti yang telah Anda lihat, pengetahuan Buddha itu sempurna dan oleh sebab itu, Buddha merasakan penderitaan dari semua makhluk dengan sempurna. Karena tidak ada waktu di mana makhluk hidup di dalam samsara tidak mengalami satu atau lain jenis dari penderitaan, maka Anda dapat memahami bahwa welas asih Buddha dipancarkan terus-menerus. Tidak ada waktu di mana, misalnya, seorang Buddha merasakan welas asih dan di saat yang lain tidak. Welas asih Buddha muncul terus-menerus dan tidak terputus.

Anda tahu sendiri betapa Anda peduli dan merasa kasihan dengan diri Anda sendiri. Dalai Lama ketujuh, Kelsang Gyatso, mengatakan bahwa welas asih yang Anda rasakan untuk diri Anda sendiri sedikit pun tidak sebanding dengan welas asih yang Buddha rasakan terhadap semua makhluk.

Kualitas Aktivitas Buddha

Kualitas keempat dari seorang Buddha berhubungan dengan aktifitasnya. Anda bisa memahami aktivitas seorang Buddha dari dua sudut pandang – dari sudut pandang agen yang melakukan aktivitas, yakni Buddha itu sendiri; dan dari sudut pandang objek dari aktivitasnya, yaitu makhluk hidup. Jenis yang kedua – aktivitas Buddha ditinjau dari sudut pandang objek dari aktivitasnya, hanya merujuk pada kebaikan bagi makhluk hidup. Seluruh kebahagiaan dan kebajikan kita adalah ‘aktivitas Buddha’. Mereka adalah aktivitas Buddha di dalam diri kita. Bagaimana Anda dapat memahami bahwa kebahagiaan Anda adalah aktivitas dari Buddha? Pertama-tama, Anda harus mengingat bahwa setiap momen kebahagiaan singkat yang Anda alami adalah akibat dari kebajikan yang Anda hasilkan sebelumnya. Bagaimana Anda bisa menghasilkan kebajikan di dalam diri Anda? Karena di satu dan lain titik, Anda telah diajari apa itu kebajikan dan bagaimana membangkitkannya. Beberapa orang dalam hidupnya mungkin secara alami telah menjadi orang baik dan cenderung untuk melakukan kebajikan. Mereka bisa saja lahir dengan kualitas tersebut, namun di satu dan lain sisi di masa lampau, mereka



telah membuat kebiasaan menjadi bajik tersebut. Bagaimana mereka melakukannya? Karena mereka diajarkan bagaimana melakukannya, apakah dalam kehidupan sekarang maupun di kehidupan lampau. Di satu dan lain waktu pula, mereka telah diuntungkan dari bimbingan seseorang yang mengajarkan mereka apa itu kebajikan dan bagaimana membangkitkannya. Orang tersebut mungkin muncul sebagai seorang guru spiritual atau dia mungkin mengambil bentuk yang lain tapi hasilnya tetap sama. Guru yang mengajarkan kebajikan tersebut, siapapun dia, sesungguhnya adalah perwujudan langsung dari Buddha dan sanggup memainkan peran sebagai seorang guru yang mengajar kebajikan melalui berkah Para Buddha. Dengan cara inilah Anda dapat memahami bahwa semua kebaikan di dalam diri Anda adalah aktivitas dari Buddha.

Karakteristik dari aktivitas Buddha adalah spontan dan tanpa upaya, yang sangat berbeda dari aktivitas makhluk biasa seperti Anda. Ketika Anda ingin memperoleh sesuatu, Anda pertama-tama harus membangkitkan niat untuk melakukannya. Kemudian Anda harus melakukan upaya untuk menyelesaikan apapun yang Anda tetapkan dalam batin Anda. Aktivitas Buddha sepenuhnya berbeda karena dia tidak memerlukan upaya sedikit pun. Bahkan Bodhisattva di tingkat akhir atau kesepuluh pun masih membutuhkan tingkat upaya tertentu untuk merampungkan aktivitas mereka, walaupun itu merupakan upaya dalam bentuk yang jauh lebih halus. Dalam situasi mereka, upayanya bukanlah merupakan sesuatu yang kasar dan jelas seperti upaya yang Anda siapkan untuk meraih tindakan Anda. Upayanya hanya berupa pembangkitan suatu niat, di mana Bodhisattva hanya berpikir, *'Demi makhluk ini dan ini, saya akan melakukan hal ini dan itu.'* Hanya itu saja yang dibutuhkan dalam artian upaya. Bandingkan dengan apa yang harus Anda lakukan untuk menyelesaikan sesuatu, tentu tidak bisa dibandingkan! Anda harus mencurahkan seluruh tenaga untuk rencana atau proyek Anda, agar mampu menyelesaikannya. Karena aktivitas seorang Bodhisattva di tingkat kesepuluh masih bergantung pada niat yang harus dibangkitkan di dalam



dirinya agar bisa melakukan sesuatu, maka aktivitasnya masih belum spontan dan tanpa upaya seperti yang dimiliki oleh seorang Buddha.

Jadi aktivitas Buddha tidak membutuhkan pembangkitan niat apapun dalam batin seorang Buddha. Seperti yang kita katakan, aktivitasnya spontan dan tanpa upaya. Dia bergantung sepenuhnya pada kesiapan pengikut Buddha yang akan ditaklukkan oleh Buddha. Jika batin seseorang telah menjadi murni pada tingkatan tertentu, maka aktivitas Buddha akan sendirinya terpenuhi dalam individu tersebut. Kita dapat menggunakan perumpamaan untuk memahami aktivitas spontan dan tanpa upaya yang dimiliki Buddha. Ketika sebuah bulan purnama bersinar di angkasa, di mana pun terdapat air pada permukaan bumi (apakah itu samudera besar, sebuah danau, genangan air, atau bahkan tetesan air pada ujung daun rumput), ketika air tersebut jernih dan lembut, pantulan bulan akan bersinar dengan sendirinya di permukaan air tersebut. Bulan tersebut tidak perlu berpikir, *'Sekarang, saya akan memantulkan rupa saya pada permukaan air ini.'* Yang dibutuhkan adalah permukaan air tersebut harus halus dan jernih. Maka ketika seluruh kondisi tersebut terjadi, pantulan bulan akan dengan sendirinya bersinar pada mereka. Hal yang sama persis berlaku terhadap aktivitas Buddha.

Ketika arus batin Anda menjadi lebih jernih, aktivitas atau berkah dari Buddha akan masuk ke dalam diri Anda. Tingkat dari berkah atau aktivitas yang akan Anda terima akan berbanding lurus dengan tingkat kejernihan dalam diri Anda. Jika Anda cukup murni dan siap untuk mendengarkan ajaran Dharma, maka aktivitas Buddha dapat terjadi melalui seorang guru spiritual dan Buddha akan menjelma sebagai seorang guru spiritual untuk mengajarkan Dharma. Bagi mereka yang masih belum cukup murni untuk sanggup mendengar ajaran secara langsung, Buddha akan menjelma dalam wujud lain. Penjelmaannya bisa berupa manusia biasa atau binatang karena para makhluk ini belum berada pada posisi yang tepat untuk menerima manfaat bila perwujudan Buddha muncul dalam bentuk seorang



guru spiritual. Dalam kasus ini, Buddha akan mengambil wujud lain. Kemungkinannya tak terbatas – bisa berupa manusia, bukan manusia, atau berbagai jenis binatang liar seperti rusa dan sebagainya. Bentuk apapun yang akan membantu perwujudan Buddha untuk mendorong makhluk hidup melakukan kebajikan dan menghindari ketidakbajikan, maka Buddha akan mengambil wujud tersebut. Aktivitas dari perwujudan Buddha ini akan bervariasi. Seperti yang telah kita katakan, dia bisa berfungsi untuk membangkitkan kebajikan dalam diri makhluk hidup dan bisa juga berfungsi untuk membantu makhluk hidup mengalami kesenangan yang tidak murni.

Kualitas-kualitas Dharma

Seperti yang telah kita lihat, permata Dharma berada dalam kualitas yang ditemukan dalam arus batin seorang arya. Mereka terdiri dari dua kebenaran – kebenaran penghentian dan kebenaran dari sang jalan.

Kebenaran dari Sang Jalan

Kita dapat mengambil kebenaran dari sang jalan yang merupakan realisasi langsung dari kesunyataan atau ketanpa-akuan sebagai contoh untuk memahami kualitas agung dari permata Dharma. Kebijakan yang memahami kesunyataan secara langsung akan membantu tujuan mengakhiri cengkeraman akan diri yang sejati, yaitu akar dari samsara individu manapun. Berkat kebijakan memahami kesunyataan atau ketanpa-akuan ini, maka seorang individu akan mampu untuk pertama-tama mengatasi sifat mencengkeram bawaan pada keberadaan yang sejati, kemudian perlahan tapi pasti dia akan sanggup mengatasi sikap mencengkeram pada keberadaan yang sejati yang lebih halus, hingga akhirnya sanggup untuk benar-benar melihat kebenaran dan menghancurkan samsaranya. Contoh lainnya adalah batin pencerahan atau bodhicitta yang memiliki kualitas dan manfaat yang besar pula. Boleh dibilang permata Dharma pada dasarnya memiliki kekuatan untuk sepenuhnya menghancurkan sikap mementingkan diri sendiri.



Ketika kedua kualitas dari permata Dharma ini disatukan (batin pencerahan dan kebijaksanaan memahami ketanpa-akuan secara langsung), hal ini secara bertahap akan membantu siapapun untuk mengatasi semua penghalang dan jejak-jejaknya, kedua kualitas ini kemudian akan membantu seseorang menjadi Buddha. Jadi, ini adalah beberapa contoh dari kualitas permata Dharma yang luar biasa dari sudut pandang kebenaran dari sang jalan.

Kebenaran dari Penghentian

Aspek lain dari permata Dharma adalah kebenaran penghentian. Penghentian sejati adalah aspek purifikasi pada siapapun yang diraih melalui jalan sejati. Ini adalah sesuatu yang bertahap. Ketika seseorang mencapai marga penglihatan, aspek pertama dari sang jalan disebut jalan tanpa interupsi; dan momen pertama dari jalan tanpa interupsi tersebut akan membantu seseorang untuk meraih penyisihan dari sikap mencengkeram bawaan. Ini adalah awal dari kebenaran penghentian dalam diri seseorang. Tapi aspek purifikasi ini tidak berhenti di sana, melainkan terus berlanjut. Orang tersebut kemudian lanjut mendapatkan lebih banyak penghentian hingga pada akhirnya tingkat penghalang yang paling halus dapat diatasi. Begitu seluruh penghalang yang dimiliki seseorang telah disingkirkan seluruhnya, maka kebenaran penghentian orang tersebut akan menjadi aspek dari tubuh kebenaran seorang Buddha, yang kita sebut *Svabhavakaya*.

Untuk menjelaskan kualitas permata Dharma dengan cara yang lain, kita dapat mengaitkannya dengan tahapan jalan menuju pencerahan. Kualitas yang paling awal dari permata Dharma terdiri dari kualitas yang kita raih di dalam diri kita, yang membantu kita menghindari kelahiran di alam rendah. Karena kita secara bertahap membangkitkan kualitas dari tahapan jalan di dalam diri kita, maka kita akan mengakhiri karma yang jika tidak, akan melempar kita pada kelahiran kembali dalam samsara pada umumnya. Dengan cara ini, maka kita secara bertahap menyingkirkan apa yang harus



disingkirkan dan meraih kualitas-kualitas positif, kita akan bergerak semakin dekat ke pencapaian Kebuddhaan sampai kita benar-benar meraihnya. Semua ini berkat kualitas dari permata Dharma.

Kualitas-kualitas Sangha

Semua ini adalah kualitas yang ditemukan dalam arus batin Sangha. Sangha sebenarnya telah hadir dalam makhluk yang belum berada di jalan namun sedang berjuang untuk memasuki sang jalan. Secara bertahap, maka kualitas anggota Sangha akan meningkat, mereka akan benar-benar memasuki sang jalan dengan mencapai kualitas dari marga pengumpulan, kemudian marga persiapan, sampai mereka kemudian mencapai marga penglihatan dan menjadi Sangha yang sebenarnya (sejati). Setelah memperoleh tingkatan arya, Sangha tidak berhenti di sana, namun mereka secara bertahap terus mengembangkan kualitasnya pada sang jalan hingga tingkatan tertinggi. Pada tingkatan marga penglihatan, mereka menyingkirkan sikap bawaan mencengkeram pada diri dan terus berkembang dari sana. Oleh sebab itu, Sangha adalah mereka yang telah memiliki seluruh kualitas permata Dharma dalam arus batinnya.

Ini hanya penjelasan yang sangat ringkas dari kualitas permata Sangha yang bisa kita pahami dengan menghubungkannya kembali pada kualitas permata Dharma (karena permata Sangha adalah mereka yang memiliki kualitas permata Dharma di dalam dirinya). Akan tetapi, jika kita punya waktu, kita dapat menjelaskan permata Sangha jauh lebih luas lagi, dengan memaparkan kualitas luar biasa dari Sangha Kendaraan Pendengar atau *Sravaka Sangha*; kemudian memaparkan kualitas yang jauh lebih besar dari Sangha Perealisasi Sendiri atau *Pratyekabuddha Sangha*. Kita kemudian dapat melihat pada *Bodhisattva Sangha* dan memperhatikan, misalnya, kualitas-kualitas dari Bodhisattva bumi pertama, kedua, ketiga, dan seterusnya, hingga tingkat kesepuluh. Sangha-sangha ini memiliki kualitas yang sangat besar sehingga sulit untuk dijelaskan namun mungkin saja untuk



melakukannya. Sayangnya, kita tidak memiliki waktu untuk melihat semua ini dengan rinci sekarang.

Kita hanya dapat menyebutkan kualitas-kualitas dari disiplin sila Sangha yang murni dan konsentrasinya. Para Sangha telah merealisasikan sejumlah besar jenis konsentrasi atau samadhi yang berbeda-beda. Sebagai hasilnya, mereka telah meraih berbagai kekuatan, kewaskitaan, dan kekuatan supranormal lainnya. Lebih lanjut, terdapat kualitas dari kebijaksanaan Sangha pula. Semua ini menjelaskan secara ringkas kualitas dari permata Sangha.

Dengan menyadari seluruh kualitas dari permata Buddha, permata Dharma, dan permata Sangha ini, Anda dapat mengambil perlindungan dengan pemahaman, karena Triratna memiliki kualitas-kualitas ini, jika seseorang menaruh kepercayaannya pada Triratna, maka hal tersebut akan membimbing orang tersebut untuk pertama-tama, terlindungi dari penderitaan di alam rendah, kemudian dari penderitaan samsara secara keseluruhan dan juga kedamaian pribadi. Ini adalah cara pertama kita berlindung.

Sekarang bayangkan seseorang yang tidak paham dengan kualitas permata Buddha, Dharma, dan Sangha seperti yang baru dijelaskan namun menganggap Triratna memiliki kemampuan untuk melindungi mereka. Mereka merasa yakin dengan Triratna dan berlindung padanya, namun tidak ditemukan pemahaman yang sebenarnya akan kualitas Triratna. Mari kita bandingkan cara berlindung demikian dengan seseorang yang berlindung pada Triratna setelah dia menyadari kualitas dari masing-masing ratna, seperti yang kita jelaskan tadi. Ketika seseorang memahami kualitas dari Triratna, setidaknya hingga batas seperti yang telah kita jelaskan, dia akan berkata pada dirinya sendiri, *'Sekarang, Triratna dengan semua kualitas ini benar-benar cocok sebagai objek perlindungan. Dengan menaruh kepercayaanku pada mereka, saya akan terlindungi dengan efektif dari ketakutan ini dan itu.'* Keampuhan cara



berlindung yang kedua ini dibandingkan dengan yang pertama akan berlipat, tidak hanya ratusan kali namun hingga ribuan kali, dan dia akan menjadi cara berlindung yang jauh lebih efektif dan berkekuatan.

Cara mengambil perlindungan sambil menyadari kualitas-kualitas Triratna telah dijelaskan. Kita akan mengambil sedikit waktu untuk memeditasikan ini. Bayangkan dari hati guru yang sifatnya satu dengan Buddha di atas kepala Anda, keluar cahaya yang bersinar ke dalam ruang di depan Anda. Di ujung sinar pancawarna ini, Anda bayangkan sebuah takhta singa ditopang oleh delapan singa di mana Buddha biasanya duduk di atasnya. Anda bayangkan bahwa di atas takhta ini terdapat teratai, lapis bulan dan matahari. Sang Buddha duduk di atas takhta ini, menghadap kita dengan tangan kanannya menyentuh bumi dan tangan kirinya memegang mangkuk biksu penuh dengan amirta. Tubuhnya berwarna keemasan. Anda berusaha membayangkan Buddha dengan cara ini, langsung berada di hadapan Anda dengan ketinggian di antara dari dan alis mata Anda. Anda melihatnya dalam ukuran manusia dan Anda harus mencoba berpikir bahwa Beliau benar-benar hadir di hadapan Anda. Beliau memancarkan jumlah cahaya yang besar dari seluruh bagian tubuhnya dan tampak tersenyum seolah-olah Beliau bahagia melihat kita. Lima menit untuk memeditasikan Buddha dengan cara seperti ini.

(Meditasi)

Anda sekarang telah memeditasikan Buddha di hadapan Anda. Langkah selanjutnya adalah mengatakan pada diri Anda, meskipun Anda sekarang menikmati sebuah kelahiran sebagai manusia yang unggul, bebas, dan terberkahi, Anda tidak tahu kapan Anda akan mengalami penderitaan tak tertahankan di alam rendah. Kapan saja Anda bisa terjerumus ke dalam satu dari berbagai kondisi tersebut dan harus mengalami penderitaan mengerikan dari kelahiran semacam itu. Lebih lanjut, meskipun sementara ini Anda masih bisa meloloskan diri dari nasib seperti itu, tapi sekarang pun Anda masih harus



mengalami berbagai jenis penderitaan, sama seperti seluruh makhluk di dalam keberadaan samsara, karena Anda telah mengambil kelahiran dengan skandha-didapatkan yang tidak murni. Hal tersebut merupakan keadaan yang sulit bagi Anda. Kondisi Anda sekarang tidak ada yang bagus. Walau demikian, Anda sekarang memiliki keberuntungan yang sangat baik, dengan hadirnya Sang Buddha di depan Anda yang memiliki kemampuan sempurna untuk melindungi Anda dari penderitaan di alam rendah pada khususnya, penderitaan samsara pada umumnya, dan dari kedamaian pribadi. Hingga sekarang, Anda belum sanggup benar-benar meletakkan kepercayaan Anda pada Triratna, dimulai dengan Buddha. Namun demikian, Anda memiliki kesempatan untuk melakukannya sekarang dan Anda akan berusaha mengingat kembali kualitas luar biasa dari tubuh, ucapan, batin, dan aktivitas Buddha. Setelah melakukannya, Anda akan menyadari bahwa jika Anda memercayakan diri Anda sendiri pada Buddha, Anda tentunya akan terlindungi secara efektif dari berbagai penderitaan. Anda akan merenungkan kualitas tubuh Buddha pada khususnya – melihat tubuhnya bagaikan sekumpulan emas murni atau memancarkan cahaya dari seribu mentari. Anda akan berusaha mengingat kembali kualitas luar biasa dari tubuh Buddha sebaik yang Anda bisa. Lima menit untuk meditasi ini.

(Meditasi)

Sekarang Anda akan melarutkan sang guru, Buddha, yang telah Anda visualisasikan menjelma dari hati guru di atas kepala Anda, kembali masuk ke dalam hati sang guru, Buddha, di atas kepala Anda.

Hal selanjutnya yang harus dipahami adalah cara mengambil perlindungan sambil menyadari ciri-ciri masing-masing objek perlindungan – Triratna. Akan tetapi, sebelum kita memulai topik ini, ada sedikit waktu bagi Anda untuk bertanya.



SESI TANYA JAWAB

Pertanyaan:

Rinpoche, sebelumnya Anda menyebutkan bahwa kebahagiaan, ketidakbahagiaan, dan perasaan netral semuanya adalah bagian dari penderitaan. Namun, siang ini, disebutkan bahwa ketika kita memiliki kebahagiaan, itu adalah bagian dari keberuntungan kita. Apakah itu juga merupakan bagian dari penderitaan?

Penerjemah:

Apakah yang Anda maksud yang digunakan dalam menjelaskan aktivitas Buddha, Rinpoche menjelaskan bahwa kebaikan yang kita alami juga aktifitas dari Buddha?

Penanya:

Ya, itu yang saya maksud. Kebahagiaan yang kita miliki, apakah itu jenis kebahagiaan yang berbeda dengan yang kita alami dalam perasaan bahagia, tidak bahagia dan netral?

Penerjemah:

Mungkin kebingungan ini muncul karena kurangnya ketelitian dalam penerjemahan saya. Berkaitan dengan tiga jenis perasaan yang Anda miliki ini – rasa senang, sakit, dan netral, Rinpoche mengatakan bahwa mereka semua adalah hakikat dari penderitaan. Dengan mengatakan bahwa mereka semua adalah penderitaan juga tidak benar. Terang bahwa kesenangan atau perasaan yang baik bukan penderitaan. Namun, dikatakan bahwa mereka memiliki hakikat penderitaan, yang bukanlah hal yang persis sama. Jadi ketika kita berbicara mengenai perasaan menyenangkan yang kita alami atau



kebahagiaan, dikatakan bahwa ini adalah aktivitas Buddha yang rampung di dalam diri kita, pengikutnya. Benar bahwa perasaan menyenangkan yang kita miliki hakikatnya adalah penderitaan namun meskipun demikian mereka adalah aktivitas Buddha yang terjadi di dalam diri kita. Jenis perasaan menyenangkan atau kebahagiaan yang bisa kita rasakan sekarang disebut dengan *'kebahagiaan yang tak murni'*. Hakikatnya adalah penderitaan dan itulah sementara ini yang bisa kita alami. Ini karena kita belum sanggup meraih kebijaksanaan melalui memahami kesunyataan atau ketanpa-akuan. Jika sudah sanggup, maka kita akan memiliki akses pada jenis kebahagiaan atau kesenangan yang lain, yang sifatnya murni. Jadi, semua yang bisa kita alami adalah apa yang kita sebut dengan kesenangan yang tidak murni. Mengapa kesenangan yang tidak murni hakikatnya adalah penderitaan? Karena dia bertautan dengan berbagai jenis kilesa atau faktor mental pengganggu. Walau demikian, meskipun dia adalah sesuatu yang tidak murni karena ketidakmurnian kita, namun dia masih dianggap sebagai aktivitas Buddha.

Pertanyaan:

Melanjutkan pertanyaan sebelumnya, jika seseorang memiliki banyak penghalang mental karena kilesa negatif, maka itu berarti jenis kebahagiaan yang kita alami, dalam istilah saya, *"kebahagiaan duniawi yang tercemar"*. Namun, jika penghalang batin seseorang perlahan-lahan diangkat melalui praktik Dharma, maka saya yakin bahwa kebahagiaan yang bisa kita bangkitkan untuk diri kita sendiri menjadi bentuk kebahagiaan yang stabil. Jadi, jika aktivitas Buddha adalah untuk membantu kita meraih kebahagiaan, akankah kemudian sejumlah bentuk kebahagiaan yang stabil ini, seperti yang telah saya jelaskan sebelumnya, akan menjadi lebih kepada kebahagiaan duniawi yang tercemar?

Jawaban:



Tentu saja tujuan tertinggi semua Buddha adalah agar Anda bisa mendapatkan kebahagiaan yang stabil yang tidak lagi mengalami kemerosotan. Namun demikian, Anda belum sampai kepada tingkat di mana Anda sanggup mengalami bentuk kebahagiaan tersebut. Walaupun demikian, dalam masa tersebut, aktivitas Buddha masih bekerja di dalam diri Anda. Dia mengambil bentuk kebahagiaan yang tidak stabil dan tidak murni seperti yang Anda alami sekarang. Walaupun hal tersebut bukan tujuan tertinggi dari Para Buddha, dia merupakan tujuan yang sementara. Namun semua itulah yang bisa Anda rasakan hingga kini. Jadi meskipun dia tercemari oleh berbagai kilesa, tidak stabil, dan tidak murni, tetap saja itu merupakan sesuatu – yang sudah merupakan aktivitas Buddha. Sebenarnya tidaklah mungkin untuk menyebutkan satu per satu seluruh jenis aktivitas Buddha yang berbeda. Namun, Buddha Maitreya dalam *Ornamen Realisasi Terang* memadatkannya dalam daftar dua puluh tujuh jenis aktivitas. Yang pertama dari semua ini adalah menenangkan penderitaan di alam rendah dan membantu makhluk hidup mencapai kebahagiaan di alam lebih tinggi. Seperti yang Anda ketahui, kebahagiaan di alam tinggi adalah seperti yang Anda miliki, sesuatu yang bersifat sementara. Dia masih tidak murni karena tercemari oleh kilesa. Meskipun demikian, dia tetap saja aktivitas Buddha. Semua inilah yang bisa Anda raih pada saat ini. Ini adalah langkah pertama namun dia merupakan langkah ke arah yang benar dan oleh karenanya merupakan aktivitas Buddha.

Pertanyaan:

Kapankah waktu terbaik untuk mempelajari kesunyataan?

Jawaban:

Tentu saja ada waktu untuk mempelajari topik kesunyataan. Namun, ada beberapa latihan pendahuluan yang harus kita latih sebelum memulai mempelajari topik ini. Jika Anda meloncat dan berusaha untuk memahaminya, ini seperti berusaha mengajari anak kecil tentang berbagai



masalah ilmiah sebelum dia mempelajari huruf abjad. Oleh sebab itu, Anda harus menunggu sampai waktunya ketika Anda telah siap untuk mulai mempelajari kesunyataan. Lebih lanjut, tata cara pembelajaran berbagai topik dalam konteks Dharma cukup berbeda dengan pembelajaran di sekolah maupun universitas. Tujuan belajar adalah untuk mempraktikkan dan membawa perubahan di dalam diri Anda sendiri. Anda harus melakukannya secara bertahap. Hanya ketika batin Anda telah berubah dengan apa yang Anda pelajari dan praktikkan pada saat sekarang ini, barulah tepat untuk melangkah ke topik selanjutnya. Oleh karena itu, ini adalah masalah spiritual seorang individu atau perkembangan di dalam. Ketika Anda telah terlatih dan mematangkan arus batin Anda dengan berbagai langkah ini, dan ketika waktunya tiba, baru setelah itu tepat untuk mulai mempelajari dan mempraktikkan topik-topik yang lebih tinggi.

Pertanyaan:

Dapatkah Rinpoche memperjelas perbedaan antara matangnya karma dengan aktivitas Buddha?

Jawaban:

Tidak ada perbedaan antara keduanya. Kenyataan bahwa karma baik Anda matang dan sebagai akibatnya, Anda mengalami beberapa hasil atau perasaan yang baik juga merupakan aktivitas Buddha. Seperti yang telah dijelaskan, kebahagiaan yang Anda rasakan adalah akibat dari kebajikan yang Anda bangkitkan di dalam diri Anda sendiri di masa lampau yang menghasilkan karma baik, yang kemudian matang menjadi pengalaman kebahagiaan di masa yang akan datang. Seperti yang telah dijelaskan, bagaimana Anda awalnya bisa berhasil membangkitkan kebajikan tersebut? Sesungguhnya membangkitkan kebajikan itu sendiri sudah merupakan aktivitas Buddha. Kenyataan bahwa kondisinya kemudian datang bersamaan baginya untuk matang menjadi pengalaman yang positif juga merupakan



aktivitas Buddha. Meskipun demikian, kita bisa lebih jeli mengenai hal ini – matangnya karma baik Anda adalah sebuah proses atau aktivitas. Akibat dari aktivitas tersebut adalah perasaan bahagia yang Anda alami. Bukan aktivitasnya namun perasaan atau kondisinya. Oleh sebab itu, dua hal ini sedikit berbeda. Walau demikian, kenyataan bahwa kondisi yang menguntungkan datang bersamaan bagi karma baik untuk matang (yaitu aspek yang lainnya) juga merupakan aktivitas Buddha.

Jika Anda ingin menarik persamaan, Anda bisa melihat pada buahnya. Ada proses yang menyebabkan buah matang dan oleh karenanya siap untuk dimakan. Proses mematangkan tersebut adalah sebuah aktivitas. Ketika dia terjadi, akibatnya adalah buah matang yang bisa dimakan orang-orang, mendapat sarinya dan juga kesenangannya. Oleh sebab itu, ada dua hal yang berbeda – akibat dan prosesnya. Di sini, karma juga hal yang sama. Karena pertanyaan Anda berkaitan dengan matangnya karma baik, jadi kita dapat membedakan langkah-langkah yang berbeda jika Anda lebih paham – matangnya karma baik yaitu sebuah aktivitas atau proses; dan akibat darinya, yaitu pengalaman menyenangkan.

Selesai sesi tanya jawab

Berlindung Sambil Menyadari Ciri-ciri Masing-masing Objek Perlindungan

Tolok ukur kedua dari berlindung adalah mengambil perlindungan sambil menyadari ciri-ciri masing-masing objek perlindungan atau apa yang membedakan objek perlindungan yang satu dengan yang lainnya. Ada enam kriteria yang berbeda, di mana seseorang dapat membedakan masing-masing Triratna satu sama lain.

Perbedaan pada Karakteristik Pengenalnya



Kriteria pertama adalah karakteristik sebenarnya dari masing-masing Triratna. Apa yang utamanya mencirikan seorang Buddha adalah pencerahannya yang sempurna dengan kedua aspeknya, yaitu purifikasi sempurna dan penyempurnaan kualitas bajik.

Karakteristik utama dari permata Dharma adalah dia merupakan akibat dari kehadiran Buddha di dunia. Kita tahu bahwa ketika Buddha hadir ke dunia, Beliau mengajarkan Dharma dan sebagai akibat dari penjelasannya, Dharma sebagai realisasi muncul dalam arus batin murid-muridnya, dimulai dengan kelompok lima yang unggul.

Karakteristik dari Sangha adalah dia terdiri dari individu-individu yang berada dalam proses mempraktikkan Dharma atau sedang menghasilkan Dharma dalam arus batin mereka.

Perbedaan dalam Tindakan

Kriteria kedua untuk membedakan antara Triratna yang satu dengan yang lainnya adalah aktivitas dari masing-masing permata. Aktivitas utama dari permata Buddha adalah untuk mengajarkan Dharma. Aktivitas utama dari permata Dharma adalah untuk menghilangkan kesalahan dan ketidaksempurnaan di dalam individu yang mempraktikkannya, oleh sebab itu dia membantu seseorang untuk meninggalkan apa yang harus ditinggalkan. Aktivitas utama dari Sangha adalah bertindak sebagai sumber inspirasi atau untuk membangkitkan semangat praktik Dharma bagi yang lain. Sangha membawa Dharma ke dalam praktik mereka sendiri dan mendapatkan hasil yang baik sebagai akibatnya. Ketika ini menjadi jelas bagi yang lain, dia akan bertindak sebagai inspirasi bagi yang lain untuk mengikuti jejak mereka. Jadi, dengan kata lain kita dapat mengatakan bahwa aktivitas utama dari Sangha adalah untuk menjadi teladan yang baik.

Perbedaan dalam Aspirasi



Kriteria ketiga yang membedakan masing-masing permata satu dengan yang lainnya adalah cara mereka yang berbeda dalam menjawab aspirasi individu. Bagi mereka yang beraspirasi utamanya pada latihan membuat persembahan, memberi penghormatan, dan sebagainya, permata Buddha akan memenuhi fungsi tersebut sebagai sebuah objek perlindungan.

Permata Dharma menjawab aspirasi dari para praktisi yang keinginan utamanya bukan memberi persembahan, memberi penghormatan, dan sebagainya, namun aspirasi untuk menghasilkan Dharma atau membangkitkan kualitas yang bagus di dalam diri mereka sendiri. Bagi mereka, objek utama dari perlindungan adalah Dharma.

Permata Sangha, di sisi lain, menjawab aspirasi dari mereka yang utamanya beraspirasi untuk hidup di komunitas spiritual.

Jadi, menurut tiga perbedaan aspirasi ini, kita memiliki tiga permata yang berbeda. Inilah caranya membedakan tiga permata dari sudut pandang aspirasi dari tiga kategori pengikut yang berbeda.

Perbedaan dalam Praktik

Cara keempat untuk membedakan Triratna adalah dari sudut pandang praktik. Hal ini hanya berarti penerapan dari aspirasi tersebut. Dengan kata lain, mereka yang beraspirasi untuk membuat persembahan dan memberi penghormatan akan hanya melakukan praktik tersebut dalam hubungannya dengan permata Buddha. Mereka yang beraspirasi untuk menggunakan Dharma untuk membangkitkan kualitas-kualitas yang baik di dalam diri mereka sendiri akan mempraktikkan hanya seperti itu, dan mereka yang beraspirasi utamanya untuk hidup di dalam komunitas spiritual akan hanya melakukan itu.

Perbedaan Berkaitan dengan Ingatan



Cara kelima untuk membedakan Triratna dari sudut pandang cara yang berbeda untuk mengingat masing-masing Triratna. Ketika Anda memikirkan permata Buddha, Anda akan memikirkan kualitas-kualitas Buddha. Ketika Anda memikirkan permata Dharma, Anda akan memikirkan kualitas-kualitas dari Dharma, dan ketika Anda berpikir permata Sangha, Anda akan memikirkan kualitasnya. Untuk hal ini, terdapat sutra singkat yang menjelaskan cara untuk mengingat atau memikirkan masing-masing dari Triratna. Jika Anda tidak dapat merujuk pada sutra tersebut, Anda dapat hanya dengan mengingat kembali bahwa permata Buddha adalah seseorang yang menunjukkan perlindungan, permata Dharma adalah perlindungan yang sesungguhnya, dan permata Sangha adalah sahabat atau pendamping dalam perlindungan.

Perbedaan pada Bagaimana Kebajikan Seseorang Dapat Meningkat

Ini adalah cara terakhir untuk membedakan Triratna dan ini adalah bagaimana seseorang dapat meningkatkan kebajikannya berkaitan dengan masing-masing permata. Berhubungan dengan permata Buddha, misalnya ketika Anda mengambil perlindungan pada Buddha Sakyamuni, maka kaitannya dengan satu orang makhluk hidup sehingga orang tersebut dapat meningkatkan kebajikannya; sebagai lawannya ketika Anda mengambil perlindungan pada permata Sangha, maka kaitannya dengan beberapa makhluk hidup sehingga orang tersebut dapat mengembangkan kebajikannya. Berhubungan dengan permata Dharma, dalam kasus ini dia tidak berkaitan dengan makhluk hidup sehingga seseorang dapat mengembangkan kebajikannya, namun kaitannya dengan bukan makhluk hidup. Oleh sebab itu, Anda juga dapat meningkatkan kebajikan Anda dengan membuat persembahan pada Dharma, namun tentu saja, Dharma bukan makhluk hidup dalam kasus ini.

Perlindungan Sebab-Akibat (Kausal)



Ketika kita mengamati cara yang kedua mengambil perlindungan dengan menyadari apa yang membedakan masing-masing permata dari yang lainnya menurut enam kriteria yang berbeda ini, hal ini utamanya dilihat dari sudut pandang yang kita sebut dengan perlindungan kausal. Dengan kata lain, perlindungan kausal merujuk pada objek perlindungan yang berbeda dari arus batin orang itu sendiri. Ketika Anda berlindung pada Buddha Shakyamuni, terang bahwa Buddha Shakyamuni memiliki arus batin yang berbeda dari Anda dan itulah cara mengambil perlindungan pada Buddha sebagai latihan perlindungan kausal. Hal yang sama berlaku bagi Dharma. Ketika Anda mengambil perlindungan pada kualitas yang ditemukan pada arus batin para arya, Anda bukan menjadi arya dan oleh sebab itu, perlindungan Dharma bukanlah bagian dari Anda; dia merupakan bagian dari arus batin makhluk yang berbeda dari diri Anda sendiri. Hal yang sama berlaku bagi Sangha. Oleh sebab itu, cara berlindung kausal adalah berkaitan dengan objek yang berbeda dari arus batin Anda sendiri. Misalnya, ketika Anda berlindung pada Buddha Sakyamuni, Anda membangkitkan keyakinan padanya, memberikan persembahan, memberi penghormatan, memujinya, dan sebagainya. Dalam kasus ini, tidak ada kemungkinan bagi Anda untuk menjadi Buddha Sakyamuni karena Beliau adalah makhluk yang berbeda dari Anda sendiri.

Saya hendak bertanya kepada Anda satu pertanyaan. Saya ingin tahu bagi Anda yang telah mengikuti ajaran Theravada, apakah mereka menjelaskan cara mengambil perlindungan dengan menyadari apa yang membedakan masing-masing objek perlindungan ini ketika topik berlindung ini sedang diajarkan? Apakah merupakan sebuah kebiasaan untuk mengajarkan bahwa mungkin untuk mengambil perlindungan dengan cara ini? Jadi, ketika Anda berlindung dengan cara ini, yaitu dengan menyadari apa yang membedakan masing-masing permata dari yang lainnya menurut enam kriteria yang berbeda, Anda memahami apa yang membedakan masing-masing permata dari yang lain menurut enam kriteria ini dan menjadi yakin sepenuhnya dan percaya dalam perbedaan ini maka Anda berlindung.



Kita akan melihat dua cara mengambil perlindungan yang lain yaitu *'berlindung sambil mengenali peran khusus dari masing-masing objek perlindungan'* dan *'berlindung tanpa mengakui objek-objek perlindungan yang lainnya'* besok.

Poin Tambahan Berkaitan Dengan Perbedaan Dalam Aspirasi Pengikut

Kita dapat menambahkan poin lainnya berkaitan dengan kriteria aspirasi dari pengikut dengan menarik garis lurus dengan tiga kendaraan. Diajarkan dalam *Uttaratantra* bahwa pengikut Mahayana utamanya akan berlindung pada permata Buddha karena aspirasi mereka utamanya adalah memberikan persembahan, penghormatan, dan sebagainya. Bagi mereka yang mengikuti kendaraan Pendengar atau *Shravaka*, akan bertindak sesuai aspirasi mereka, utamanya termasuk ke dalam komunitas spiritual dan terutama akan berlindung pada permata Sangha. Bagi Perealisasi Sendiri, karena aspirasi mereka utamanya adalah membangkitkan kualitas di dalam diri mereka sendiri, maka mereka terutama akan bertumpu pada permata Dharma.

Ketika Anda melihat kondisi Buddha Dharma dalam dunia sekarang ini, maka terdapat bukti mengenai apa yang baru saja disebutkan. Dalam negara di mana lazim berkembang Mahayana seperti Tibet dan China, praktik memberikan persembahan pada Buddha, memberi penghormatan, menghargai mereka, sangat kuat sekali. Sementara, di negara di mana lazim berkembang kendaraan *Shravaka* seperti Sri Langka, Burma dan Thailand, para praktisinya utamanya beraspirasi pada komunitas spiritual dan Sangha sangat dihormati. Bagi mereka yang mengikuti kendaraan Perealisasi Sendiri tidak secara khusus beraspirasi untuk hidup di dalam komunitas spiritual maupun secara khusus beraspirasi untuk membuat persembahan dan menghormati Triratna, khususnya Sang Buddha. Namun, aspirasi mereka adalah lebih kepada berdiam pada dirinya sendiri dan untuk melatih permata Dharma di dalam dirinya sendiri. Tidak ada bukti orang-orang yang mengikuti kendaraan ini dalam dunia sekarang ini.



Ada berbagai jenis pengikut dari kendaraan Perealisasi Sendiri. Ada satu kategori yang beraspirasi berhubungan dan membagi praktik mereka dengan yang lain. Meskipun demikian, kategori utama dari kendaraan ini adalah para praktisi yang lebih senang berdiam pada dirinya sendiri. Mereka beraspirasi untuk merealisasikan pembebasan pribadinya dalam dunia di mana tidak ada Buddha yang muncul. Lebih lanjut, mereka beraspirasi untuk merealisasikan pembebasan mereka tanpa bertumpu pada guru spiritual. Tentu saja, di masa lalunya, mereka bertumpu pada guru spiritualnya dan memeditasikan sang jalan. Namun demikian, mereka beraspirasi untuk merealisasikan tujuan akhir mereka yaitu pembebasan pribadi atau kondisi seorang arahat di tempat di mana belum ada Buddha yang muncul dan tanpa bertumpu pada seorang guru spiritual dalam kehidupan akhirnya. Mereka benar-benar telah mempersiapkan diri mereka sendiri dalam kehidupan lampayanya dan ketika tiba kelahiran samsarik mereka yang terakhir, mereka mengambil kelahiran di tempat belum munculnya seorang Buddha dan mereka tidak bertumpu pada seorang guru spiritual. Ada kondisi lainnya yang membimbing tercapainya proses pembebasan mereka sepenuhnya. Mereka bisa saja menemukan dirinya dalam pemakaman di mana mereka akan melihat tulang-belulang manusia yang telah dikremasi di sana dan hal tersebut membangkitkan proses perenungan. Mereka berpikir dari mana datangnya tulang-belulang tersebut, milik siapa itu dan mereka memikirkan kembali proses lahir dan mati (dengan kata lain, mereka merenungkan dua belas asal-mula yang saling bergantung), hal ini akhirnya akan membimbing mereka untuk merealisasikan kebenaran dan meraih pembebasan yang sempurna.

Istilah yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai 'Perealisasi Sendiri' adalah '*Pratyekabuddha*,' dalam bahasa Sanskerta – '*eka*' berarti satu/tunggal, '*buddha*' berarti realisasi atau merealisasikan, '*praty*' berarti kondisi atau keadaan. Hal ini menjelaskan cara seorang praktisi merealisasikan tujuannya. Seperti yang telah dikatakan, karena bertemu dengan kondisi tunggal atau kondisi selama kehidupan terakhir mereka di dalam samsara



seperti bertemu dengan tulang-belulang manusia di pemakaman, hal ini membangkitkan proses perenungan yang membimbing pada realisasi tertinggi mereka akan kebenaran. Inilah mengapa mereka disebut *Pratyekabuddha*.



SESI TANYA JAWAB

Pertanyaan:

Rinpoche, misalnya biksu hutan yang berpraktik berdasarkan diri mereka sendiri dan mereka berharap menjadi Buddha, jadi kapankah mereka akan menjadi Buddha? Akankah mereka menjadi *Pratyekabuddha*?

Jawaban:

Di antara para biksu hutan di Thailand, mungkin terdapat mereka yang memiliki kecenderungan *Pratyekabuddha* namun apakah mereka adalah apa yang kita sebut dengan Perealisasi Sendiri yang sebenarnya? Tentu saja bukan, karena Anda baru saja melihat bahwa para makhluk ini beraspirasi saat kehidupan akhir mereka untuk merealisasikan pembebasan pribadi dalam dunia di mana Buddha belum muncul. Namun, karena Buddha telah muncul dalam dunia kita, maka tidaklah mungkin para praktisi ini telah sampai pada tahap akhir karena jika tidak, mereka akan memilih untuk terlahir di dunia lain di mana belum ada Buddha. Dalam lingkaran pengikut Buddha Sakyamuni, terdapat makhluk yang memiliki kecenderungan demikian dan mengikuti kendaraan Perealisasi Sendiri. Namun, tidak ada dari mereka yang berada dalam tahap akhir dari praktik mereka, karena jika tidak, mereka tidak akan lahir dalam lingkaran Sang Buddha, namun akan terlahir dalam wilayah yang belum ada Buddha. Saya memiliki cerita yang dapat saya ceritakan mengenai hal ini, yang mana kejadian tersebut terjadi di suatu tempat di India yang disebut Sarnath. Saya akan menceritakannya besok.

(Bersambung)